Facoltà di Medicina e Chirurgia
Dipartimento di Patologia Chirurgica Medica Molecolare dell'Area Critica
Corso di Laurea in Psicologia Clinica e della Salute

TESI DI LAUREA MAGISTRALE

"Nuove Frontiere di Terapia Psicologica: alla scoperta della Psicoterapia Equestre"

dott.ssa Alessandra FOTI

Anno Accademico 2015/2016

Indice

NUOVE FRONTIERE DI TERAPIA PSICOLOGICA

ALLA SCOPERTA DELLA PSICOTERAPIA EQUESTRE

Abstract

Le Terapie Equestri rappresentano uno scenario in continua espansione ma ancora troppo poco conosciuto. L'Ippoterapia risulta la forma di Terapia per Mezzo del Cavallo (TMC) più diffusa, ma questi straordinari animali possiedono un insieme di caratteristiche comportamentali e cognitive tali da costruire una fonte davvero preziosa di risorse per il benessere psicofisico umano. Le ricerche in tal senso sono ancora limitate, ma i risultati sono incoraggianti per ulteriori sviluppi.

In Italia le norme e la regolamentazione in materia contemplano la TMC all'interno delle *Pet - Therapy*, mentre nel panorama internazionale e in particolare in America, la visione è molto più ampia e particolareggiata.

I cavalli, grazie alle loro particolari attitudini e capacità comunicative possono divenire per l'uomo metafora delle relazioni di vita, permettendogli di sperimentare sia a livello comportamentale che emotivo, modalità adattive di rapportarsi con il mondo e con gli altri.

Per questo motivo anche la quotidianità con il cavallo può divenire curativa, non soltanto per le patologie neurologiche e psichiatriche, ma anche per le più frequenti problematiche psicoaffettive.

I modelli *Horse Activities*, ispirati ai protocolli di intervento americani, puntano a sottolineare la valenza terapeutica di tutte le attività di scuderia che coinvolgono il cavallo, senza limitarsi al solo lavoro in sella.

La Psicoterapia Equestre potrebbe rivelarsi un effettivo strumento terapeutico per svariate problematiche, integrando alla Terapia tradizionale protocolli di *Horse Activities* accompagnati ed assistiti da figure professionali come lo Psicologo e lo Psicoterapeuta.

Una breve indagine è stata fatta per osservare come una sessione completa di Equitazione e Attività di Scuderia possa apportare benefici nelle persone, abbassando i livelli di ansia e tensione emotiva.

Molti aspetti vanno ancora approfonditi e la ricerca può fornire ancora tanti spunti di indagine e di riflessione al riguardo.

C'è da augurarsi che tutte le preziose scoperte non vengano trascurate ma che spingano sempre più l'interesse scientifico, sanitario e clinico in questa direzione.

Il cavallo, senza ussero, resta sempre un cavallo.
L'ussero senza cavallo è soltanto un uomo.
Stanislaw Jerzy Lec

INTRODUZIONE

Questo progetto di Tesi nasce da alcuni quesiti che mi sono posta, avendo occasione quotidianamente di sperimentare ed assistere al "sottile e misterioso" legame che unisce l'uomo al cavallo.

Questa "Relazione" se così la vogliamo chiamare, viene spesso definita come un qualcosa di "magico" e a tratti "miracoloso", da chi la vive da vicino, cosa che non può realmente essere, ma tale percezione così "romanzata" e fortemente emozionale, deve avere delle spiegazioni scientifiche e più razionali.

Mi sono interrogata molto spesso su diversi aspetti di questa realtà e, proprio per questo motivo, sono andata a ricercare quali potrebbero essere le basi concrete di questo speciale rapporto, che risulta così diverso da quelli maggiormente conosciuti, come ad esempiotra uomo e animale domestico, perché sembra avere qualcosa di davvero singolare che, se vogliamo, lo rende addirittura "un mondo a parte", degno di essere scoperto passo dopo passo, in ogni suo aspetto.

Io, personalmente, mi sono avvicinata ai cavalli in un momento particolare della mia vita, non sono "nata e cresciuta" in mezzo a loro e non ho avuto una famiglia che mi instradasse in questo mondo, come accade nella maggior parte dei casi di chi ne entra a far parte. Ero già adulta e l'ho fatto "quasi per gioco", scoprendo invece poi, fin dalle primissime lezioni di Equitazione, delle sensazioni del tutto nuove e davvero molto particolari, le quali, essendo già avviata agli studi di Psicolgia e, forse, anche per un attitudine personale, mi hanno portato a farmi delle domande, stimolate anche dal fatto che ho da sempre posseduto animali divario genere, tra cui i classici animali d'affezione come cane e gatto, il cui potere affettivo e ciò che danno all'uomo a livello emotivo, è indiscutibile.

Diversamente, il cavallo non si può di certo definire un animale "tenero" o "affettuoso" di per sé, anche se è sicuramente un "animale sociale".

La domanda che mi sono posta allora è stata: "che cosa trasmette all'individuo di così profondo, che lo porta ad avvicinarsi a lui così tanto da arrivare a provare un amore indissolubile, anche laddove appare non corrisposto?". Il cavallo è un animale che, d'altra parte, a tantissimi individui incute più che altro (o soltanto) timore e riverenza, sia per le sue dimensioni, sia per il suo carattere *naturalmente*schivo e diffidente, e che, nei momenti di maggiore insicurezza e paura, può arrivare a fare davvero molto male all'uomo, fino ad ucciderlo.

Dunque cosa, di questo animale, attira così tanto l'essere umanoda portarlo a creare un legame fortissimo, che addirittura riesce a modificare nel profondo i suoi schemi mentali e comportamentali (e anche quelli dell'animale stesso).

Questo è il principale oggetto di studio della mia tesi, proprio perché, all'interno dell' interesse *psicologico-clinico* che mi riguarda personalmente, indagare tali aspetti potrebbe risultare utile a livello di risorsa terapeutica, non in termini di "Ippoterapia", pratica di cura ormai ampiamente riconosciuta, ma come alternativa e, volendo, innovativa "terapia per la sofferenza psico-emotiva", in particolare, dal mio punto di vista, del soggetto adulto.

FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA…

Di "Ippoterapia" si sente parlare spesso e, comunemente, questo termine viene associato alla "*Pet Therapy*", ma vediamo di fare un po' di ordine concettuale.

Come definito dalle "Linee Guida Internazionali sugli Interventi Assistiti con Animali (AAI)" sono presenti 3 tipologie di interventi:

1. Strettamente Terapeutici, ovvero riabilitativi, laddove si hanno patologie primariamente fisiomotorie e cerebrali: ed è il campo delle TAA, "Terapie assistite con animali";
2. Di tipo Educativo, ovvero finalizzati all'apprendimento di strategie adattive per i compiti di vita quotidiani con il supporto di animali da compagnia, EAA, "Educazione Assistita con gli Animali";
3. Ludico-ricreative, dove il ruolo dell'animale è principalmente quello di "compagno di giochi", AAA, "Attività Assistita con gli Animali".

Infine abbiamo anche una categoria più specifica che riguarda i "cani da accompagnamento", per tutte quelle disabilità neuromotorie e sensoriali, che limitano fortemente il soggetto nella vita quotidiana, in cui l'amico a 4 zampe si rivela un prezioso supporto ed una vera propria "guida".

Ma, tornando alla "nostra" Ippoterapia, dove possiamo collocarla entro queste definizioni?
Il Documento riporta la presenza del cavallo solamente all'interno della prima categoria, ovvero tra i TAA, in quanto l'assistenza da parte di questo maestoso animale, viene principalmente utilizzata a scopo "riabilitativo neuromotorio". I fondamenti della nascita di tale pratica terapeutica risiedono nel fatto che il cavallo, con i suoi particolari movimenti (detti andature) e il suo ancestrale impiego come "mezzo di trasporto" , si è rivelato un preziosissimo supporto per il trattamento dei deficit motori e non solo, grazie alla stimolazione multisensoriale che provoca il "montare a cavallo", un ulteriore strumento di riabilitazione delle patologie neurosensoriali, psicomotorie e cerebrali.

Proprio per questo, viene menzionato tra i TAA in termini di "Riabilitazione Equestre" (TAA che prevede l'impiego del cavallo).

In realtà la valenza terapeutica di questa pratica non si esaurisce qui: leggendo testi e articoli meno scientifici e più narrativi, che riguardano il rapporto uomo-cavallo, vengono citate le molteplici sfumature di una relazione che tocca più punti della sfera psichica, che vanno ben oltre quella strettamente neuro cerebrale. Ed è proprio qui che entriamo in gioco "noi", gli psicologi del nuovo millennio terapeutico, sempre più aperti ad incontrare nuovi confini teorico-applicativi e nuove sfide nella cura dei disturbi mentali.

Conosciamo la *Pet Therapy* come un incontro tra l'uomo (soprattutto bambini ed anziani) e il piccolo animale domestico, principalmente il *canis familiaris*, ovvero l'animale d'affezione per eccellenza, il cane. Pet perché nella parola stessa sta appunto il concetto di animale domestico, quasi un *peluche*, che dispensa coccole allegria ed affetto incondizionatamente. Ma che dire del "gigante" dalla chioma fluente, capace di ammaliare ma anche impressionare? Il cavallo non può di certo definirsi un "*Pet*", ma viene comunque considerato adeguato per un certo tipo di TAA, che non riguarda tanto la sfera psicologica affettiva, quanto quella neuromotoria o al massimo neuropsichiatrica, richiedendo automaticamente una presa in carico multidisciplinare comprendente fisioterapista, medico, psichiatra, neurologo ecc. e dove allo psicologo resta se mai un ruolo a dir poco marginale.

Quanto invece hanno da darci questi animali, a noi professionisti della mente? Il cavallo si sa, non è certo un animale da compagnia o almeno non nell'accezione comune: non si può prendere in braccio, coccolare, stringere a se quando lo si vuole, non ti cerca, non ti segue, non ti fa capire " voglio giocare con te", "darei la vita per te", "ti amo più di ogni altra cosa" come invece fa il cane…

Ma è proprio qui che sta la vera chiave di volta: l'affetto del cavallo, il suo rispetto e la sua fiducia, ce li dobbiamo guadagnare! E questo implica due punti fondamentali: Il primo è che per ottenere ciò, bisogna mettere in pratica atteggiamenti e comportamenti *specificatamente* corretti, che alla base hanno molto in comune con quelli necessari per interagire con i nostri simili, ed il secondo è che, una volta riusciti nell'intento, e vi assicuro che è possibile, non c'è cosa più appagante, gratificante ed educativa.

In quest'ottica possiamo quasi vedere i cavalli come dispensatori di rinforzi positivi per le nostre abilità adattive, ma che implicazioni può avere tutto questo nella pratica psicoterapeutica?

Prendiamo ad esempio un soggetto che soffre d'ansia a livello patologico, con il quale decidiamo di provare un trattamento che prevede l'impiego di questi animali: non per forza dovrà essere "gettato" sul cavallo per affrontare le sue paure più nascoste, ma, proprio come comprende la "buona pratica equestre" il contatto dovrà cominciare da terra: la persona verrà accompagnata in una serie di tappe che cominciano dal conoscere questi animali prendendosi cura di loro, semplicemente spazzolandoli o dandogli il cibo, gli verrà fin dall'inizio insegnato che con i cavalli ci vuole calma e tranquillità e che vanno toccati con dolcezza e con movimenti lenti.

Nel praticare questo piccolo esercizio per il tempo necessario, il soggetto potrà sperimentare una sorta "silenzio interiore", in cui tutte le sue ansie troveranno un attimo di pace e le sue tensioni si allenteranno. Gli altri step, graduali e consequenziali alle tempistiche specifiche richieste dal caso, proseguiranno poi a cominciare dalla preparazione del cavallo per essere montato, un vero e proprio rituale di piacevole precisione e cura dei particolari, che insegna la capacità di fermare volontariamente il tempo e tenerlo sotto controllo perché tutto sia (e deve essere) "al suo posto", prima di salire in sella, anche con una certa nota di piacere estetico.

Il fatto stesso di posizionare tutta la bardatura e controllarla, potrebbe placare l'animo frettoloso e il senso di incombenza della pressione temporale che spesso terrifica la mente dell'ansioso.

Il passo più importante, sarà poi quello successivo, in cui il soggetto salirà finalmente in sella e passerà un po di tempo in groppa al suo nuovo amico nel campo del maneggio: sempre con la supervisione di un esperto, sarà una graduale scoperta della rilassatezza, data dal lasciarsi andare per seguire il movimento ondulatorio del cavallo ("seguire con il bacino l'andatura, rilassando l'addome e la fascia lombare), dal calore del contatto con il corpo energico e vigoroso dell'animale e dal conforto di provare un certo senso di sicurezza e protezione, guidati da una creatura così "possente".

Infine, l'esperienza sarà anche fatta di momenti in cui "da lassù" l'ansia arriva ugualmente, perché, nel montare a cavallo, non ci sono solo sensazioni positive e piacevoli, ma anche situazioni in cui bisogna sforzarsi di restare calmi: ad esempio se l'animale si spaventa oppure se bisogna affrontare un esercizio che richiede un impegno maggiore per mantenere l'equilibrio. In questo caso, a differenza della vita, in cui, volendo, si può scappare di fronte alle difficoltà, bisogna "restare lì", sospesi da terra, cercando in tutti i modi di

mantenere il controllo, più che della situazione, di se stessi e delle proprio emozioni, scoprendo così, con estremo stupore, che come l'ansia arriva, allo stesso modo si supera.

Si impara piano piano che senza fuggire, senza chiudersi in se stessi, e senza agitarsi, ma solo ascoltandosi, lasciando scivolare via la paura, restando concentrati sul "qui e ora" del nostro momento a cavallo, possiamo affrontare e dominare qualsiasi difficoltà.

Così, una volta appreso che con i cavalli maestra è la calma, con il controllo del proprio corpo e del proprio sentire, ci si rende conto che dalla groppa di un cavallo, tutto diventa possibile!

Questo è solo un piccolissimo esempio introduttivo, in quanto di risorse e spunti terapeutici il mondo equestre ne offre moltissimi, e all'interno di questo "mondo" il nostro ruolo di terapeuta può trovare diversi impieghi, come, ad esempio,facendosi affiancare da un istruttore, curatore ed esperto degli aspetti "tecnici" del settore, prendersi cura degli aspetti emotivi e comportamentali, accompagnando il paziente all'interno dell'attività stessa e contenendo tutti i suoi disagi, facendogli da guida e da "tutor mentale" nella scoperta di tutti i benefici che può trarre dalla relazione con il cavallo e dall'attività equestre.

Per quanto riguarda problematiche maggiormente "cliniche", lo psicologo appositamente formato, potrà "servirsi" dei benefici dell'Equitazione come strumento ausiliario di cura, oltre che, a sua volta,   prestare servizio all'Equitazione come professionista di supporto, laddove un soggetto presenti problematiche di tipo emotivo, comportamentale o relazionale nel praticare questa attività.

In egual misura inoltre, potrà intervenire, con la stessa funzione di supporto e accompagnamento, sul versante sportivo agonistico, come Psicologo dello Sport in quanto l'Equitazione non è solo uno svago, ma anche uno sport a tutti gli effetti, in cui ciascun cavaliere/atleta, agonista o praticantea livello ludico/sportivo (non agonistico), si trova ad affrontare tutte le sfide e le difficoltà del "mettersi alla prova", "inseguire gli obiettivi", perseverare, non arrendersi, competere e superare se stessi.

L'unica differenza in tal caso sarà di non essere da soli o in squadra, ma parte di un cosiddetto, nella terminologia equestre, "binomio", dove l'altro non è un essere umano, ma bensì un animale, che non può parlare né esprimere il proprio parere, ma che può certamente "comunicare".

Sappiamo bene che la comunicazione non viaggia solo tramite il canale verbale, e quella "non verbale" va colta, interpretata e osservata per essere compresa correttamente. Per cui, con un compagno come il cavallo, allenamento e preparazione per la gara, diventano un percorso di connessione e di sintonia tra cavallo e cavaliere , che viene sempre più affinata e raffinata,ma anche dove,in certi casi, il cavallo può mostrare difficoltà nel comprendere le richieste del cavaliere, e altrettanto il cavaliere può trovarsi in difficoltà a comunicare con il cavallo così come ad ascoltare, regolare e controllare le proprie emozioni.

La figura dello Psicologo, potrà intervenire, anche in quest'ambito, come supporto motivazionale ed emotivo, per aiutare ad affrontare nel modo più sereno la competizione sportiva ed il rapporto con il proprio compagno di squadra "a quattro gambe".

Questa breveintroduzione spero possa servire per cominciare a farsi un idea di quella quella che io chiamo "Psicoterapia equestre" : una terra di confine e ancora di nessuno nel panorama della Terapia Equestre, che non si "limiti"soltanto alla neuromototricità e ai deficit neuro cognitivi, ma che si estenda anche alla cura delle "problematiche mentali", senza la pretesa di risolverle o curarle, ma come integrazione all' indispensabile percorso terapeutico di qual si voglia indirizzo, specializzato e raccomandato, e che, soprattutto, possa aprire una finestra su un ulteriore strumento di cura ancora poco conosciuto e limitatamente sfruttato,

quale è l'Equitazione e le sue pratiche, con protagonista questo splendido animale (scusate se sono di parte), che tanto affascina e altrettanto incute riverenza, ma che è capace in realtà, di farci giungere a stretto contatto con il nostro io più profondo, quello più intimo e nascosto ed anche quello che più ci spaventa e ci parla attraverso "il sintomo".

Io, vivendo da anni la realtà della pratica equestre a 360 gradi, non sono partita con queste domande e riflessioni terapeutiche, ma, guardandomi attorno ogni giorno, osservando, ascoltando, "sentendo" e sperimentando, sono stata stimolata dal mondo equestre stesso a pormele.Non ho cercato per forza il collegamento tra cavalli e psicologia, ma ho scoperto piano piano, con lo stupore di una bambina, come questi animali possano comunicare direttamente con la nostra psiche.

Non è soltanto questione del "legame affettivo" che si crea, un elemento che sappiamo bene quanto possa essere fonte di una motivazione psicologica che rende capaci di smuovere mari e monti, ma di tutto quello che c'è "in più", perchè la vera essenza di questo rapporto sta nella *comunicazione:* il cavallo non chiede ma stimola a dare e a proporre, dal cavallo non ottieni nulla se non "chiedi" nel modo adeguato e, infine, il cavallo spinge a chiedere sempre di più, apparentemente a lui, ma in realtà a te stessa/o!

Andiamo ora a vedere nello specifico "quali aree psicologiche vengono stimolate e come", durante l'attività equestre e durante i vari momenti a contatto con il cavallo.

1. FARE EQUITAZIONE

L’Equitazione, secondo la definizione di Wikipedia, indica l'utilizzo sportivo (agonistico o meno) del cavallo da parte dell'uomo, una definizione che, dal mio punto di vista, risulta alquanto riduttiva….La maggior parte di noi conosce e *ri*conosce questa pratica come attività sportiva”, ma la pratica sportiva, in realtà, risulta solo uno spicchio del “Mondo Equestre”, anche per chi pratica agonismo.

L’Equitazione è un vasto panorama di Discipline, Arti e Pratiche che circondano l’individuo a 360°, questo perché “non è un semplice sport, ma uno stile di vita”.

Non c’è cavaliere che lasci il maneggio fisicamente, senza lasciarvi perennemente il cuore e, una buona parte della mente, per il resto della giornata.

L’insieme delle azioni, dei comportamenti, dell’impostazione mentale che si creano “facendo Equitazione” pervade l’esistenza umana creando una sorta di Imprinting che filtra e guida tutte le azioni e i comportamenti della vita quotidiana.

Per citare una famosa frase di Wiston Churchill “*C’è qualcosa nell’esteriorità di un cavallo che si attagliaall’interiorità di un uomo*”.

Dunque, il cavallo non è un semplice “mezzo” per raggiungere risultati sportivi, ma è un vero e proprio compagno di vita, che, a differenza degli altri animali da compagnia, non entra nel “mondo umano” ma apre all’uomo il suo mondo, consentendogli di vivere una parte del SE’, spesso occlusa, relegata o repressa dalla società moderna.

Nel montare un cavallo, noi prendiamo in prestito la libertà. (Helen Thompson)

La Libertà, così ambita e ricercate nelle gabbie del vivere quotidiano in cui inconsapevolmente ci rinchiudiamo, diviene una condizione quasi tangibile se passiamo delle ore tra le scuderie, i campi e l’erba verde del maneggio, lontani dal via vai frenetico degli impegni quotidiani e, soprattutto, diviene una vera e propria sensazione vissuta galoppando sulla groppa di un cavallo.

La pratica equestre, nel suo insieme, è un quorum di valori, certamente regole, riti, usi e costumi che non possono assolutamente esaurirsi nella finalità sportiva, ma che la includono all’interno di un mappamondo di attività.

Il cavallo si rivela così un mediatore per la crescita personale e una sorta di “Terapeuta” per “*Quello che di problematico”* ci portiamo dietro dalla vita di tutti i giorni.

1.1 La lezione di Equitazione

Entriamo brevemente nel cuore dell’attività equestre per vedere nella pratica in che cosa consiste una lezione di Equitazione.

La Sessione totale si compone di 3 parti principali:

- Preparazione e Sellaggio del cavallo
- Messa in Sella e Esercitazione in campo
- Dissellamento e Pulizia del cavallo

L’ attività comincia dunque “da terra”, con il cavaliere che si cimenta in una serie di azioni regolari e sequenziali che viene detta “*Grooming*” proprio per ricordare il comportamento di pulizia reciproco che si ritrova in molte specie animali.

Il *Grooming* è un attività che richiede al cavaliere di mettere in pratica alcune abilità cognitive fondamentali:

- Attenzione
- Accortezza
- Regolarità
- Calma e rilassatezza

Dovrà restare *attento e vigile*, dovendo muoversi attorno al cavallo, che, non per indole, ma più che altro per mole e movimenti, potrebbe accidentalmente fargli male (con la coda, con gli zoccoli o con la bocca),

Ciascun cavaliere sa benissimo come muoversi attorno al cavallo, dato che bastano poche semplici regole…..il cavallo non è un animale aggressivo, per cui si lascera toccare e accarezzare senza opporre resistenza, solamente movimenti bruschi e violenti potrebbero farlo reagire contro l'uomo.

Dovrà essere *accorto* nei confronti di questo animale che, nonostante la stazza è molto sensibile e presenta dei punti del corpo in cui questa sensibilità è maggiormente accentuata.

Il cavaliere sa esattamente quali sono questi punti e sa anche quali sono i movimenti da evitare (come sollevare rapidamente la mano o oggetti di fronte al muso del cavallo, che potrebbero provocargli uno spavento, in quanto non possiede la vista a 180° come noi, ma ha dei punti di buio, di cui discuterò più avanti).

I gesti del cavaliere dovranno essere regolari, non casuali, l'utilizzo di ogni spazzola e strumento per il grooming ha un suo scopo preciso e anche una sequenzialità, che oltre a garantire la pulizia più completa e profonda, se usati in modo corretto, provocano nel cavallo sensazioni di benessere e rilassatezza

Infine, si sa che i cavalli non amano i rumori forti e i movimenti improvvisi o i gesti bruschi, quindi il cavaliere dovrà essere bravo a mantenersi il più calmo e rilassato possibile, delicato e pacato, anche se ha appena avuto una bruttissima giornata! Quando si sta assieme ai cavalli, bisogna sforzarsi di lasciare a casa le angosce e le preoccupazioni, i cavalli ringrazieranno sempre, e noi ne troveremo un ottimo giovamento!

Una volta pulito, il cavallo verrà sellato, e anche qui, il cavaliere dovrà seguire delle semplici regole, come l'ordine e la correttezza di posizionamento dei finimenti e delle varie parti della bardatura (come sottosella, agnellino, sella, sottopancia), e per ogni cavaliere sarà sempre una soddisfazione svolgerlo con precisione e meticolosità, stando attento a non arrecare fastidio al cavallo e compiacendosi tra se' e se' a lavoro finito.

La fase successiva prevede la messa in sella del cavaliere e l'inizio dell'esercitazione in campo.

Ogni disciplina equestre (come la monta inglese, o quella western che sono le più conosciute) ha i suoi standard di allenamento, oltre che i suoi esercizi specifici, ma diciamo che in generale, la parte "in sella" sul campo, ha una durata di circa 1 ora e prevede una prima fase di riscaldamento al passo e al trotto leggero, una seconda fase al trotto sostenuto di inzio lavoro, una terza fase di esercizi al trotto (a seconda della disciplina) che, in generale, hanno lo scopo di preparare all'esercizio specifico finale, che, ad esempio, potrà essere un percorso di salto per il Salto Ostacoli o una ripresa di *dressage* per il *Dressage*, una quarta fase di galoppo che rappresenta l'apice dell'allenamento a livello di dispendio energetico e cardiocircolatorio e infine, l' esercizio specifico per disciplina che potrà essere svolto a fasi, gradualmente o tutto in una volta, a seconda della tipologia.

L'ultima parte prevede il riaccompagnamento del cavallo alla postazione di *grooming*, il dissellamento, altrettanto accurato come il sellaggio e che vedrà ripercorrere le sequenze al

contrario, e la pulizia del cavallo " di fine lavoro", con, solitamente, un abbondante dose di premi mangerecci come carote zuccherini e mele, per premiare e ringraziare"il nostro compagno di squadra".

Anche questa fase è molto importante perché racchiude in se' tutto il rispetto, l'amore e il benessere reciproco che cavallo e cavaliere sanno darsi.

Il cavaliere asciugherà il sudore del cavallo che, molto spesso, metterà in atto nei suoi confronti dei veri e propri comportamenti di *attaccamento,* come lo strusciarsi addosso al cavaliere, che corrisponde allo strofinarsi affettuosamente con i suoi simili all'interno del branco (e se vi sentirete dire che si sta asciugando il sudore, voi non gli credete!); poi spazzolerà attentamente le parti che sono state più a stretto contatto con la sella e i finimenti, in modo da evitargli irritazioni, fastidi e quant'altro una volta che sarà solo nel box o nel paddock e infine gli pulirà gli zoccoli con cura, spennellandoli di grasso, in modo che si mantengano morbidi e sani.

A seconda della stagione, il cavaliere potrà portare il cavallo a brucare l'erba rilassandosi lui stesso sotto il sole e osservando il suo compagno che mangia tranquillo dopo il duro lavoro, assaporando quel piccolo momento di pace, immerso nella natura.

In inverno invece, ricoprirà il cavallo con le coperte adeguate per ricondurlo nel *box* o nel *paddock*, dove potrà mangiare e riposarsi.

E' frequente in questa fase vedere i cavalieri sorridere ed essere in un completo stato di rilassatezza, assorti in una specie di adorazione verso una creatura che per un' ora della loro giornata li ha fatti sentire un po' più vicini al cielo….

2. UOMINI E CAVALLI: AFFINITA' INTELLETTIVE

Se guardiamo all'Equitazione soltanto come uno sport, è sicuramente più facile capire perché arreca benessere a chi la pratica.

Conosciamo tutti gli immensi benefici che comporta praticare uno sport in modo costante e assiduo, in termini di benessere psicofisico.

Per citarne alcuni:

- protezione cardiovascolare;
- mantenimento del peso corporeo ideale;
- rinforzo delle articolazioni;
- controllo ormonale;
- ritardo dell'invecchiamento;
- riduzione dello stress.

Chiaramente tutta questa serie di vantaggi si possono ritrovare anche in chi pratica Equitazione regolarmente.

Allenarsi in campo con il proprio cavallo, ovvero più comunemente "montare", almeno 3 volte a settimana, dona al fisico moltissimi benefici, sia a livello cardiocircolatorio che nel mantenimento del peso-forma.

I movimenti messi in atto dal cavaliere per assecondare o guidare quelli del cavallo coinvolgono vari distretti muscolari, tra cui *in primis*, il bacino e la fascia addominale, che devono essere mobili e flessibili, oltre che solidi sulla sella, mentre le gambe, per la costante pressione attorno al costato del cavallo, acquisiscono notevole rinforzo muscolare, soprattutto a livello degli adduttori, infine le spalle devono restare diritte e aperte come in una corretta postura naturale, correggendo eventuali cifosi o posture scorrette e le braccia devono essere flessibili e sciolte per "seguire la bocca del cavallo" o per fornire comandi tramite le redini, che siano il più delicati possibile e senza strattoni, risultando un buon esercizio che insegna a sciogliere eventuali tensioni e a migliorare la mobilità articolare.

Il battito cardiaco accresce e decresce a seconda del livello di intensità dell'allenamento, ad esempio, nella fase di galoppo accelera, mentre al trotto mantiene un *Heart Rate* costante e ritmato e infine al passo si riduce ai livelli basali, proprio come in un normale allenamento di qualunque sport, fornendo gli indiscutibili vantaggi cardiovascolari ben conosciuti.

Se poi andiamo a considerare tutti i molteplici benefici che apporta nella riduzione dello stress, ritroveremo ogni singolo vantaggio condivisibile con qualsiasi attività fisica :

- Diminuzione dello stress percepito
- Miglioramento del tono dell'umore
- Riduzione dell'ansia e della tensione
- Aumento della concentrazione
- Diminuzione del rischio di infarto e arresto cardiocircolatorio
- Miglioramento della qualità di vita

ecc…

Ma allora dov'è che questa attività diviene singolare e si differenzia dai comuni sport, o dagli hobbies o dalla maggior parte delle attività ricreative?

Io ho ritrovato personalmente la risposta a questa domanda in un'unica semplice parola….ovvero…*RELAZIONE.*

"*Non c'è* segreto *più intimo di* quello che c'*è tra* un *cavaliere e* il suo *cavallo*".[1]

---

[1]Robert Smith Surtees (1805–1864), giornalista e scrittore britannico

Nel praticare Equitazione noi non siamo mai soli, ma abbiamo sempre un compagno che non fa le cose “come noi”, “accanto a noi”, nella nostra squadra, ma le fa *insieme* a noi.

Seguendo una lezione di Equitazione o sentendo parlare cavalieri tra loro, sentireste spesso utilizzare il termine “Binomio”.

Questa parola rimanda in qualche modo al concetto di “*Diade evolutiva*” come quella che si crea tra due individui che “crescono assieme” facenti parte dello stesso nucleo interattivo o microsistema di vita.

La diade è un qualcosa che diviene tutt’uno, nel momento esatto in cui i due componenti si uniscono in una sorta di stretta rete di scambi comunicativi reciprocamente sintonizzata e sincronizzata.

Ed ecco ciò che avviene quando cavallo e cavaliere diventano un binomio: quando il loro livello di sintonia e sincronia comunicativa diventa talmente stretta che basta un piccolissimo gesto del cavaliere, o uno sguardo, o un cenno del cavallo perché entrambi si capiscano alla perfezione, accade allora che, i comandi, le azioni e le risposte finalizzate allo scopo si traducono in un secondo nello scopo stesso.

Vedremo cavalli che partono al galoppo da fermi, che passano dal galoppo al trotto, che cambiano galoppo, che si fermano all’improvviso mantenendo la corretta posizione degli appiombi (linee direttrici degli arti che cadono “come filo a piombo”) rispetto al terreno, che fanno passi indietro e passi avanti, il tutto senza aver visto il cavaliere muovere un dito (o il tallone).

Tutto ciò può avvenire soltanto quando tra cavallo e cavaliere la comunicazione è perfettamente chiara e dunque si comprendono, si rispettano e *si ascoltano* reciprocamente, unendosi in una sorta di danza che scandisce i loro movimenti all’unisono, trasmettendo agli occhi di chi guarda, un senso di armoniosa coordinazione, davvero piacevole a vedersi.

Non ci sono movimenti scordinati, casuali, goffi o arrangiati, ma soltanto un cavallo e il suo cavaliere, che comunicano e agiscono *insieme.*

Questa, a parer mio, è l’essenza del Binomio, e come tale, rivela “quell’intimo segreto” che rende così unico il rapporto tra cavaliere e cavallo.

Dunque, questa speciale relazione, mette in gioco diversi aspetti *psicoemotivi*, oltre che tecnici, del montare a cavallo, e lo strumento chiave perché ciò avvenga è una certa *abilità comunicativa.*

La comunicazione si sa, è un veicolo potente, in qualsiasi ambito della nostra esistenza, ma se pur una capacità naturale degli esseri viventi, ciò che la rende in qualche modo “unica” nel nostro caso, è il fatto che avvenga tra uomo e animale.

La maggior parte di noi conosce bene i messaggi d’amore e affetto reciproco che ci legano ai nostri più fedeli compagni, come cani, gatti, conigli ecc…, ma con i maestosi cavalli la questione diventa molto più complessa, ecco perché l’uomo dovrà mettere in gioco tutte le sue più fini abilità comunicative, se desidera ottenere dei risultati ed instaurare un vero e proprio rapporto collaborativo, e anche affettivo, con il cavallo.

Tutti noi abbiamo appreso con l’esperienza, fin dalla tenera età, *le ragole della comunicazione.*

Herbert Paul Grice, negli anni settanta, all'interno della sua teoria della conversazione,individua quattro tipi di *massime*(cioè principi regolativi) per una*conversazione cooperativa*che rispetti logica e pertinenza, ovvero: di "quantità", di"qualità", di "relazione" e di "modo", così esemplificate:

· per la Qualità, "*Sii sincero, fornisci informazione veritiera, secondo quanto sai*", il parlante non dovrà dire ciò che ritiene falso o ciò di cui non ha prove sufficienti, così il contributo alla conversazione sarà vero.

· per la Quantità, "*Non essere reticente o ridondante*", così il contributo alla conversazione sarà informativo quanto richiesto, il parlante non darà un'informazione sovrabbondante o al contrariotroppo riduttiva, ma fornirà piuttosto l'informazione necessaria, né più né meno.

· Per la Relazione, "*Sii pertinente*": il parlante cercherà di essere pertinente all'argomento della conversazione.

· per il Modo, "*Evita l'ambiguità*": il parlante adotterà parole che gli permettano di non risultare ambiguo o oscuro.

Tali regole riassumono bene tutte le mille sfaccettature e sfumature di cui è composta la comunicazione umana e che, apparentemente, soltanto all'essere umano possono essere applicate.

Ma, se proviamo un attimo ad immaginare come potrebbero venire adattate alla comunicazione uomo-animale, a primo impatto, potrebbe sembrare uno sforzoinutile, se non impossibile, in quanto con gli animali si comunica principalmente con il tatto, con lo sguardo o al massimo con il suono della voce, tutti metodi che risultano naturali a coloro che possiedono un animale domestico e che non hanno alcuna difficoltà a farsi comprendere dal loro amico a quattro zampe.

Il punto è, che le stesse persone, potrebbero invece dire di trovarsi in serie difficoltà utilizzando gli stessi metodi con un cavallo.

Il cavallo è un animale molto più schivo e diffidente per natura, quindi approcciare a lui, inizialmente, non è così semplice e immediato, a meno che non si tenga nella mano una carota o una mela.

Il cavallo non da affetto e fiducia così facilmente, il cavallo va, più propriamente, conquistato, passo dopo passo, e se può sembrare semplice utilizzando leccornie a lui gradite, in realtà c'è un modo molto più profondo e molto più duraturo per fare di lui un compagno per la vita.

Ora proviamo ad utilizzare le nostre massime, considerando che anche con il cavallo, sicuramente, contatto e sguardo sono i principali metodi comunicativi, ma che poi in realtà anche questi strumenti vanno utilizzati con lui in un modo molto più elaborato e multisensoriale, visto che, a differenza degli altri animali, "il cavallo ci porta sulla sua groppa".

Qualitativamente (massima di qualità) dobbiamo essere sinceri: avvicinarsi ad un cavallo con sentimenti contrari a ciò che dobbiamo fare con lui, chiuderà completamente ogni canale comunicativo. Ho visto persone scendere da cavallo o preferire "montare un altro giorno" soltanto perché il loro umore negativo avrebbe reso vano qualsiasi tipo di esercizio con lui….

Per questo, ogni buon istruttore, dirà sempre di montare a cavallo "con *volontà"*, ovvero, voglia di lavorare *assieme* al cavallo, di unirsi a lui per lo stesso obiettivo, voglia di concentrarsi e di impegnarsi, per lasciarsi andare alle sensazioni e all'*ascolto empatico* (aperto e ricettivo) di tutto ciò che il nostro compagno "vorrà dirci".

Montare a cavallo con rifiuto, fastidio o svogliatezza, fingendo che vada tutto bene o che "tanto nessuno se ne accorgerà" provocherà una serie di piccoli e frustranti fallimenti negli esercizi, che renderanno inproduttiva per entrambi la cavalcata.

Ciò non significa che bisogna montare a cavallo sempre "con il sole dentro", ma che, ogniqualvolta non ci sentiamo in sintonia con ciò che dobbiamo fare assieme a lui, sarà inutile fingere, ma piuttosto, accontentarsi di passare del tempo con lui facendo altro, senza forzarsi e senza forzarlo.

Ecco perché la sincerità è un attributo che viene spessissimo utilizzato per definire un cavallo, *il cavallo sincero* è quello puro e genuino, che non mette in atto comportamenti "a tradimento", e così, se anche il cavaliere riesce ad essere genuino con il suo cavallo, otterrà sicuramente un buon lavoro assieme a lui.

Quantitativamente (massima di quantità), non bisogna essere ridondanti, ovvero, fare delle azioni casuali e inutili, sia mentre si sta montando, che da terra, in quanto i cavalli sono animali molto semplici, basta una sola giusta azione perché capiscano al volo, mentre fare, per usare il gergo equestre dell'istruttore "troppe azioni" può portare solamente a confusione e incomprensione.

Per "*azioni*" si intendono tutti quei gesti che servono per fare delle richieste al cavallo quando si sta montando, come ad esempio, premere il tallone sul costato o muovere le dita della mano sulle redini, che porteranno il cavallo a delle risposte motorie; oppure da terra, tutte quelle azioni comprese nel grooming o nella cura o nella semplice compagnia.

La Pertinenza (massima della Relazione)è il *clou* dell' intesa comunicativa, ovvero, con i cavalli, i gesti e i movimenti non vanno mai usati in modo inappropriato e confusi tra loro.

Si parla di "*indipendenza degli aiuti*" quando appunto, ciascun strumento (aiuto) nelle mani del cavaliere, viene utilizzatoin modo pertinente, ovvero, coerentemente con il suo scopo, separatamente dagli altri: non si darà un colpo di frustino tirando la redine nel farlo, perché se stiamo avanzando il nostro scopo non sarà mandare un messaggio contrario, come "rallenta" o "fermati",e anche qui, ci vorrà una buona dose di coordinazione e abilità del cavaliere, perché non è facile fare un movimento articolato riuescendo a tenere ferme e salde le altre parti del corpo.

L'estrema sensibilità del cavallo, insegna che qualsiasi gesto, anche il più piccolo, è un messaggio intero, per cui bisogna sempre pensare "all'argomento della comunicazione", ovvero, a ciò che vogliamo chiedergli, per fare attenzione a non inviargli messaggi contrastanti e dunque, incomprensibili.

Infine *Il Modo*, ovvero, evitare l'ambiguità e i messaggi oscuri, è la massima per eccellenza quando si parla di comunicazione uomo-cavallo.

Tutto ciò che è ambiguo, sconosciuto, incerto, come un ombra, un rumore nel bosco, o un oggetto improvviso che balza agli occhi, rappresenta la paura più profonda per un cavallo.

Perciò, collegandosi alla massima della Relazione, anche in questo caso, è necessario che il cavaliere sappia cosa vuole ottenere dal cavallo, come gli va chiesto e qual è il modo più chiaro e comprensibile per farlo: ogni cavaliere sa che non bisogna cogliere i cavalli di sorpresa, che non bisogna spuntare all'improvviso o fare gesti bruschi non bisogna girargli attorno in modo nervoso quando siamo a terra, e che altrettanto, in sella non dobbiamo avere paura se chiediamo al nostro cavallo di lanciarsi verso un ostacolo, perché l'incoerenza del comando

unita ai gesti inconsapevoli e contrastanti, come aggrapparsi alle redini, dettati dal timore, provocheranno in lui delle risposte difensive, o di ribellione, come fermarsi improvvisamente o rifiutarsi di saltare.

Ecco che le massime conversazionali, ci rivelano come l'uomo possa utilizzare ciò che ha imparato dalla sua specie per comunicare efficacemente anche con le altre, e il cavallo, nel nostro caso, diviene così un ottimo educatore nell'insegnareal suo compagno umano come utilizzare abilmente la sua naturale capacità comunicativa indiretta, *non verbale*, sottostante al più semplice e diretto linguaggio.

2.1 Perche' il cavallo?

Siamo notoriamente attratti da tutto ciò che racchiude in se' una certa dose di mistero e fascino…e quale creatura vivente più del cavallo racchiude nella sua essenza queste qualità?

"*Chiedimi di mostrarti poesia in movimento, e ti mostrerò un cavallo*". (Ben Jonson)

E' evidente come il cavallo, per mole e stazza, non sia tra gli animali più "teneri" e attrattivi in termini di "coccole e affetto", allora che cos'è che, fin dall'antichità, ci porta ad avvicinarci e legarci a questo animale, tanto da adorarlo e considerarlo un compagno indispensabile per la vita?

Certo, nel corso dei secoli, gli scopi per cui l'uomo si è servito di questo animale sono cambiati notevolmente, ma una cosa è certa, ed è quella che distingue il cavallo da quasi tutti gli altri animali e lo ha reso indispensabile fin dalle epoche più antiche: i cavalli si lasciano cavalcare….. e perchè gli altri animali no?

Nelle pitture rupestri degli uomini preistorici, i cavalli venivano raffigurati inizialmente come "cibo" e in seguito come "cavalcature" per la caccia e le battaglie.

Troviamo immagini di cavalli scolpite sulle tombe dei Faraoni e I Miti Greci ne sono pieni, così come compaiono spesso nelle sculture d' epoca.

Fu Senofonte, generale Greco, a dire per primo che con i cavalli ci vuole "gentilezza e non durezza", mentre Alessandro Magno deve gran parte delle sue conquiste alla sua cavalleria e il suo Bucefalo fu uno dei primi cavalli che entrò nella storia, dimostrando lo stretto legame che aveva con il suo illustre proprietario.

Possiamo poi citare il grande ed eterno mito dei centauri che probabilmente originò dai racconti di viaggiatori che narravano storie sulla tribù mongola degli Hsiung-nu, quelli che poi divennero i famigerati Unni, che sotto la guida del terribile Attila devastarono l'Impero Romano. Questi nomadi erano pastori e guerrieri e si diceva che "nascessero in groppa a un cavallo e imparassero a cavalcare prima di camminare" perché usavano i loro cavalli per ogni cosa, e senza dubbio, questo diede origine alla leggenda di un popolo di individui metà uomini e metà cavalli.

Giulio Cesare stabilì la sovranità romana su gran parte dell'Europa grazie alla sua grande abilità come generale di cavalleria e si racconta che lui e il suo cavallo fossero inseparabili.

E come non citare il famoso imperatore Caligola che aveva un opinione così grande del suo cavallo Incitatus da nominarlo senatore, affermando (e forse non a torto) che era più saggio e leale di tutti gli altri membri del Senato.

Andando a leggere di battaglie e conquiste nella storia, troveremo che, nella maggior parte dei casi, la chiave della vittoria si può ritrovare *nella comprensione e nell'utilizzo adeguato del cavallo*, dato che, gli antichi eserciti, erano formati da cavalieri " che sapevano bene come comunicare con i loro animali"[2]

Ma tornando alla nostra domanda…..perché i cavalli si lasciano montare? La risposta che sorge spontanea, e che forse è la più ovvia, è " perché si lasciano addestrare", una risposta che però, racchiude in sé una capacità di apprendimento particolare e superiore rispetto alle altre specie animali, un *abilità cognitiva*, se così la vogliamo chiamare, che attribuisce al cavallo notevoli qualità intellettive.

Basti pensare all'ascolto, alla ricettività, alla comprensione della richiesta e alle strategie per risolvere il problema (problem solving), tutte caratteristiche che la capacità di apprendimento racchiude in se' e che, per quanto riguarda il cavallo, sono state indagate tramite esperimenti e studi scientifici.

Ad esempio, il Dr. Baragli, medico veterinario e ricercatore per la facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università di Pisa, si dedica da molti anni alla sperimentazione etologica in materia di "abilità cognitive" nei cavalli.

In uno dei suoi esperimenti, Baragli e colleghi(P. Baragli & Regolin, 2008)hanno indagato l'abilità degli equidi di ritrovare oggetti nascosti, il che implicherebbe la capacità di *"mantenere la rappresentazione di un oggetto e la sua collocazione nello spazio"*dopo che è stato nascosto, ovvero,dal momento in cui sparisce a quando riappare, quella che in Psicologia Cognitiva viene definito come concetto di*Permanenza dell'oggetto*: "gli oggetti continuano a esistere anche quando scompaiono alla vista".

Nell'esperimento di Baragli, ciascun cavallo esaminato, osservava un sacchetto di cibo muoversi e sparire dietro una di due barriere.

Il sacchetto veniva nascosto dietro una o l'altra barriera, dopo che era stato visto muoversi (*working memory phase*). Dopo dieci secondi, il cavallo doveva cercarlo (*delayed responses task*) mantenendo, e poi recuperando, la figura dell'oggetto in Working Memory.

Tramite questo compito, è stato visto che i cavalli si sono rivelati abili nel ritrovare correttamente l'oggetto target, anche dopo i 10 secondi di ritardo, lasciando supporre di aver correttamente codificato e mentenuto in memoria l'oggetto da ritrovare.

In un altro studio, Baragli et al. (Lovrovich, Sighieri, & Baragli, 2015)hanno indagato la capacità dei cavalli di utilizzare i segnali umani, analizzando la loro abilità di comprendere, ricordare ed usare le indicazioni fornite dagli umani, in un compito a tre scelte, dilazionate da 10 secondi una dall'altra.

12 cavalli (gruppo sperimentale) dovevano trovare un pezzo di carota nascosta sotto uno di tre secchielli rovesciati, dopo aver visto uno sperimentatore nasconderlo.

Il risultato fu comparato con quello di un gruppo di controllo, sempre di 12 cavalli, che doveva trovare la carota usando solo il senso dell'olfatto o tramite tentativi casuali.

All'inizio, i cavalli sperimentali, fecero molte scelte corrette al primo colpo, sebbene impiegando più tempo.

Più tardi invece, furono meno accurati, ma trovarono la carota in minor tempo.

Questo suggeriva che il valore della prossimità dell'indicazione da parte dell'uomo, diminuiva di importanza, man mano che passava il tempo dal momento che lo avevano visto nascondere la carota.

Infatti il gruppo sperimentale e quello di controllo sembrava avessero riallineato i loro comportamenti, quando non c'erano più i suggerimenti umani per quello sperimentale.

---

[2] Da Henry Blake, *Parliamo col cavallo.*

Nonostante questa similarità però, nella seconda parte dell'esperimento, in cui mancava il suggerimento diretto dello sperimentatore (vederlo nascondere la carota) il gruppo sperimentale si orientò comunque, almeno la prima volta, verso il secchio sotto cui aveva visto nascondere la carota nel precedente esperimento.

Questa scoperta indica che i cavalli sembrano capaci, non solo di dare valore a ciò che osservano fare all'uomo, ma anche di ricordare la posizione del cibo nascosto dallo sperimentatore, nonostante sia passato un certo tempo, usando l'uomo (che avevano visto nascondere la carota) come punto di riferimento.

Inoltre, allo stesso tempo, sembrano capaci di *cambiare la loro strategia di decision-making*, passando dall'accuratezza fornitagli dai suggerimenti umani, alla velocità "istintuale", nel raggiungere l'obiettivo.

Infine un ulteriore abilità di cui sembrerebbero capaci, è quella di "*decidere*" se usare o meno i suggerimenti umani, in base a una valutazione di convenienza tra l'accuratezza e la rapidità, ovvero, passando da comportamenti indotti dall'uomo a comportamenti istintivi.

Da questi risultati, sembra dunque che i cavalli siano in grado di sviluppare una specie di capacità mentale selettiva per capire qual è la via più conveniente per arrivare al risultato.

Dunque da una parte, la presenza e le azioni umane in qualche modo condizionano il cavallo nelle sue scelte e dall'altra c'è da domandarsi se il cavallo sia davvero succube dell'uomo come molti sostengono, in quanto, da questo esperimento, sembrerebbe quasi che…..decida lui!

Il battito cardiaco, *Heart Rate* (HR) è stato considerato uno tra i più utili indici per valutare le risposte emotive degli animali ad uno stimolo.

Baragli e colleghi(Paolo Baragli, Gazzano, Martelli, & Sighieri, 2009) hanno così Investigato i cambiamenti nell' HR durante una serie di "azioni manuali di scuderia" tipiche, come il grooming (*Grooming Test*) in cavalli che avevano avuto differenti esperienze di interazione con l'uomo.

Sono stati usati 4 gruppi di cavalli: cavalli "da pascolo"(gruppo A), cavalli da scuola (gruppo B), poniescon addestramento tradizionale (gruppo C),e ponies addestrati con stimoli di intensità moderata (gruppo D).

Fu applicato un HR monitor a ciascun cavallo.

Durante l'esperimento, lo Sperimentatore applicava il *grooming test standardizzato* alle seguenti azioni: 1) entrata nel *box* o *paddock*, 2) applicazione della capezza, 3) inizio grooming, 4) fine grooming, 5) sellaggio 6)indossatura del morso.

Il gruppo A ripetè il test 2 volte: A1 con operatore conosciuto dai cavalli, A2 con operatoresconosciuto (I dati furono comparati utilizzando l'analisi della varianza ANOVA).

I risultati dei test mostrarono un significativo incremento nelle pulsazioni cardiache al punto 2 (capezza) comparato con un gruppo baseline (in tutti i gruppi, tranne il D).

Altre significative differenze furono trovate in tutti i punti, tra gruppo A1 e A2, gruppo A2 e B, gruppo A1 e C, gruppo B e C e, al punto 5 e 6, tra i gruppi A2 e C, così come tra i gruppi C e D (dunque, a seconda del tipo di cavallo, di addestramento e di persona che si avvicinava a lui).

Anche se un ulteriore accurato assessment scientifico dell'incremento dell'HR è certamente di primaria importanza, l'utilizzo di questo paramentro fisiologico può essere sempre di aiuto nel valutare la percezione del cavallo alle stimolazioni fornite dalle persone durante il grooming e questi risultati mostrano che, non è l'azione di per sè che è importante,

quanto il modo in cui viene percepita dai cavalli e "valutata", in relazione all'ambiente e alle esperienze soggettive.

Il gruppo di ricerca di Baragli (Paolo Baragli, Elisa Demuru e Elisabetta Palagi, 2015)ha indagato anche la "*Mirror Self-Recognition*" (MSR) nei cavalli, ovvero la capacità di riconoscere la propria immagine riflessa allo specchio,estremamente rara nel regno animale, e che rivela la presenza di complesse abilità cognitive.

L'MSR è stata riscontrata fin ora, oltre che negli esseri umani, soltanto negli scimpanzé, in alcune tipologie di delfini e negli elefanti asiatici, tutte specie caratterizzate da abilità cognitive altamente sviluppate.

Ci sono crescenti evidenze che, anche i cavalli "domestici", possiedono alte capacità cognitive, come il riconoscimento tra individui, la tendenza alla riunione triadica post-conflitto per mantenere l'omeostasi del gruppo, un complesso sistema comunicativo, flessibilità nel problem-solving e memoria a lungo termine.

Tutte queste capacità fanno del cavallo un buon candidato per testare l'abilità MSR.

Utilizzando un paradigma MSR classico, Baragli e colleghi, hanno testato 8 cavalli che vivevano in gruppi sociali in condizioni seminaturali (del Centro di recupero dell' *Italian Horse Protection*).

Gli animali mostrarono l'MSR tipicamente attraverso 4 stadi:

1) risposta sociale
2) ispezione fisica dello specchio (es. guardare dietro lo specchio)
3) comportamenti ripetitivi di esplorazione dello specchio (l'inizio della comprensione dello specchio)
4) comportamenti diretti verso di se' (riconoscimento dell'immagine nello specchio come se stesso)

Lo stadio finale, conosciuto come il "*Mark Test*", fu verificato quando un soggetto, spontaneamente, usava lo specchio per controllare un segno artificiale colorato sul proprio corpo, che non poteva essere percepito in nessun altro modo.

I cavalli furono sottoposti a tre fasi di Mark test:

1) un segno finto (fatto con un gel acquoso trasparente a ultrasuoni) posizionato su entrambi i lati della mandibola
2) un segno reale (ombretto giallo mescolato a gel acquoso a ultrasuoni) posizionato sul lato sinistro della mandibola (con il segno finto sul lato destro)
3) un segno reale (ombretto giallo mescolato con gel acquoso a ultrasuoni) posizionato sul lato destro della mandibola (con il segno finto sulla sinistra)

Lo specchio utilizzato era fatto di plexiglass su legno, aveva una profondità di 0,5 cm e una grandezza di 140x220 cm.

Ciascun test durò circa un' ora e i cavalli furono testati uno al giorno, in giorni consecutivi e allo stesso orario.

I risultati preliminari su di un cavallo, hanno mostrato alcuni cambiamenti nei comportamenti rivolti a se stesso, che possono essere attribuiti alla presenza del segno colorato.

Prima di tutto, la presenza del segno colorato, aumentò significativamente la frequenza di grattamenti su entrambi i lati del muso e poi, il risultato più intrigante, emerse dalla comparazione del numero di grattate dirette verso il segno colorato e il lato con il segno finto.

I cavalli in condizione di controllo (con il segno finto su entrambi i lati) non mostrarono differenze significative nel numero di grattate dirette ai lati della bocca.

Anche se saranno certamente necessarie ulteriori analisi per confermare questi risultati preliminari, la scoperta di tale ricerca apre sicuramente un nuovo scenario sull 'evoluzione dell'abilità MSR.

La capacità dei cavalli di riconoscere se stessi nello specchio potrebbe essere il risultato di un processo evolutivo convergente, guidato da pressioni cognitive imposte da un complesso sistema sociale e mantenute malgrado migliaia di anni di addomesticamento.

In un altro studio di Baragli e co. sulle risposte dei cavalli alle stimolazioni umane(Paolo Baragli, Mariti, Petri, De Giorgio, & Sighieri, 2011)i ricercatori sono partiti dall'ipotesi che, vivendo in un ambiente aperto, i cavallihanno maggiori possibilità di confrontarsi con gli esseri umani, durante l'addestramento, ed è quindi maggiormente probabile osservare una sorta di "scelta della risposta" in base alla loro percezione (positiva o negativa) delle richieste da parte dell'uomo.

Se il cavallo non è fisicamente costretto ed è libero di muoversi in uno spazio aperto, anche se piccolo e comunque recintato, come il *paddock* (area erbosa per il pascolo libero dei cavalli), ha delle opzioni in più per rispondere al suo trainer.

Lo scopo dello studio era di valutare l'influenza di due differenti approcci "umani" (all'aperto o al chiuso) sul comportamento di risposta dei cavalli agli stimoli del trainer.

12 cavalle furono divise con metodo randomizzato in due gruppi:

Gruppo A: in cui le cavalle furono addestrate all'interno di un piccolo *paddock* (dove il livello di attenzione e le risposte comportamentali furono usati come indicatori principali e ancheper modulare il ritmo del *training*, oltre al controllo del cavallo)

Gruppo B: in cui i cavalli furono addestrati in un ambiente chiuso (nel quale le azioni del trainer non lasciavano spazio ad alcuna risposta al di là di quella richiesta).

Il comportamento delle cavalleverso il soggetto umano e il loro battito cardiacofurono utilizzati, tramite 2 test standardizzati, per confrontare le risposte dei due gruppi.

I risultati mostrarono che le cavalle del Gruppo A sembrarono associare maggiormente le azioni umane ad una esperienza positiva, come sottolineato dal più alto grado di comportamenti esplorativi verso l'uomo, nonostante avessero molta più libertà di agire autonomamente e, volendo, anche di ribellarsi.

L'esperienza delle cavalle durante il training, potrebbe quindi essere dovuto a differenti valutazioni del soggetto umano come conseguenza delle sue azioni, data la maggiore libertà di scelta della risposta.

Perciò, sembra che i cavalli valutino gli esseri umani in modo positivo, soprattutto se hanno la possibilità di scegliere quale comportamento adottare nei suoi confronti.

Anche le abilità sociali dei cavalli sono state indagate dal gruppo di ricerca di Baragli(Cozzi, Sighieri, Gazzano, Nicol, & Baragli, 2010)

Gli animali gregari come i cavalli, vivono in gruppi sociali permanenti in cui hanno spesso occasione di sperimentare dei conflitti interni.

I conflitti sulle risorse disponibili possono arrivare fino a costose aggressioni reciproche, ma che, in alcune condizioni, si manifestano come forme particolari di conflitto "non dispersive",a favore del gruppo stesso, caratterizzate da riunioni amichevoli post- conflitto, e conseguenti riconciliazioni, descritte in varie specie, tra cui anche i cavalli.

Lo scopo dello studio di Baragli e colleghi è stato, appunto, quello di esplorare, per la prima volta, comportamenti di riconciliazione in un gruppo di cavalli, anche seaddomesticati, per saperne di più sulle strategie usate per mantenere la coesione del gruppo stesso.

Il comportamento di 7 cavalli che vivevano in un gruppo permanente all'interno di un terreno recintato da almeno 2 anni, venne osservato e registrato per 180 ore da Giugno fino ad Agosto 2007.

E' stato usato un metodo chiamato "*Post-Conflict/Matched Control*" per valutare l'esistenza della riconciliazione e anche l'affiliazione a terze parti.

I comportamenti post-conflitto registrati furono classificati come "affiliativi" basandosi su precedenti descrizioni di pattern di comunicazione visiva tra cavalli.

La proporzione di individui riappacificati, rispetto alla totalità delle situazioni post-conflitto, era significativamente più grande della proporzione di individui "dispersi", sia nel le interazioni diadiche che in quelle triadiche.

I risultati dello studio mostrarono che entrambe le tipologie di riconciliazioni, diadiche e triadiche, rappresentano un reale ed importantissimo meccanismo sociale nei cavalli, con il fine di mantenere l'omeostasi del gruppo.

In uno studio pilota, che si ispirò ad un famoso esperimento dei primi del '900, I ricercatori del gruppo di Baragli andarono ad indagare la percezione del cavallo dei più sottili segnali umani (Baragli, Lanatà, Vitale, Greco, Sighieri, Palagi, 2013)

L'indagine prese spunto dalla storia di Clever Hans, detto "Hans l'intelligente**"**, un cavallo di proprietà di Wilhelm von Osten, insegnante di matematica e addestratore di cavalli. Secondo Osten, il suo equino era in grado di sommare, sottrarre, moltiplicare, dividere, lavorare con le frazioni, scandire il tempo, seguire il calendario, differenziare i toni musicali e leggere e capire il tedesco. Alle domande, Hans rispondeva indicando o battendo con il proprio zoccolo, per questo si riteneva fosse in grado di eseguire operazioni aritmetiche e altre attività logico-intellettive.

Dopo un'indagine formale nel 1911, lo psicologo Oskar Pfungst dimostrò che il cavallo non era in realtà capace di operazioni mentali, ma osservava la reazione degli interlocutori. Pfungst scoprì che il cavallo rispondeva direttamente ai segnali involontari del linguaggio del corpo dell'addestratore, riuscendo a risolvere i problemi che gli venivano sottoposti.

Tale indagine, condotta in particolare sulle reazioni del cavallo alle modifiche comportamentali inconsce dell'interlocutore, ebbe una notevole importanza nello studio dell'effetto aspettativa e dell'intelligenza animale.

Nell'esperimento originale del 1911, Oskar Pfungst sottopose il cavallo a una serie di prove, effettuando vari test con le seguenti varianti: isolamento del cavallo e dell'addestratore dagli spettatori, in modo che nessuno spunto potesse derivare dalla presenza del pubblico; domande poste da persona diversa dal padrone del cavallo; utilizzo di paraocchi, che

consentivano o meno di vedere la persona che rivolgeva le domande; utilizzo, per porre le domande, di persone che non conoscevano le risposte.

Alla fine delle prove registrò i seguenti fatti:

- il cavallo rispondeva correttamente, qualunque fosse la persona che poneva le domande;
- non rispondeva esattamente: quando la persona era fuori del suo campo visivo; quando la persona ignorava la risposta alla domanda.

Pfungst constatò, pertanto, che il cavallo reagiva agli stimoli visivi del linguaggio corporeo di von Hosten, riuscendo a cogliere le involontarie modifiche posturali ed espressive che intervenivano nel corso degli esperimenti. [3]

Dunque Hans aveva in realtà appreso una qualche risposta di tipo condizionato, anche se non è ancora chiaro come e perché un cavallo dovrebbe imparare questo tipo di associazione.

Baragli e colleghi si sono domandati se Hans potesse percepire l'arousal emotivo delle persone presenti dalle sottili e impercettibili manifestazioni corporee, e se la loro scomparsa poteva rappresentare un rinforzo per smettere di battere lo zoccolo.

Così, nel loro studio, delle Trotter di 8 anni furono testate in una stanza con 13 donne e 5 uomini, in una sequenza random, casuale.

Alle persone veniva chiesto di sedersi su una sedia e di restare passivi per 5 minuti mentre la cavalla si sarebbe mossa liberamente nella stanza.

La cavalla poteva esplorare e toccare le persone liberamente e, per ragioni di sicurezza, le persone erano libere di guardare la cavalla e di rifiutarne il contatto se lo desideravano. Non era invece permesso di parlare o fare dei movimenti con le mani.

Furono fatte delle registrazioni video per raccogliere i dati e in particolare per valutare: lunghezza, tempo totale e frequenza di comportameni esploratori del cavallo verso la persona, assieme alla frequenza delle sottili manifestazioni emotive umane, in termini di "spostamenti corporei" (*Displacement behaviours* DB).

Le variazioni di battito cardiaco furono rilevate tramite un apparecchio specifico (Smartex) e valutate rispetto ai valori basali (sia dell'uomo che del cavallo).

I risultati ottenuti dalle variazioni del battito cardiaco dei cavalli, comparate a quelle umane associate agli spostamenti corporei, hanno mostrato associazioni che sembrano indicare una qualche effettiva capacità dei cavalli di percepire i sottili segnali umani collegati all'arousal emotivo, e che questo sembra influenzare anche il Sistema Nervoso Autonomo dei cavalli stessi, influenzando le loro risposte comportamentali.

Sono sicuramente necessari ulteriori studi per verificare la presenza di un possibile "link emotivo" tra cavalli ed umani, ma indizi dell'esistenzadi *una qualche possibile connessione emotiva tra differenti specie*, apre sicuramente nuovi scenari per le neuroscienze e per la psicologia comparata.

Ho voluto introdurre una rassegna di questa serie di studi pilota nel panorama italianodi ricerca etologica e comparata, perchè ha sicuramente messo in luce la presenza di determinate abilità cognitive e sociali nel cavallo (il riconoscimento visivo, la permanenza dell'oggetto, il problem solving, la sensibilità all'uomo e la ricettività ai segnali umani, così come la tendenza a riconoscere i propri compagni e a favorire il mantenimento dell'omeostasi nel proprio gruppo), che lo rendono estremamente connesso all'universo umano, creando un ponte di collegamento impercettibile che stimola l'uomo ad avvicinarsi e relazionarsi con lui,

---

[3]fonte Wikipedia

provando al contempo curiosità, mistero, attrazione e affetto, nonostante il forte senso di incontrollabilità e imprevedibilità che questo animale può suscitare.

Anche se non ci è ancora chiaro *il perché* i cavalli apprendano determinate associazioni, possiamo analizzare *il modo*in cui apprendono, per capire anche come l'uomo può agire all'interno di questo meccanismo naturale, che già in se stesso appare come un indice di intelligenza superiore.

2.2 I cavalli e la capacita' di apprendere[4]

L'Apprendimento viene comunemente definito come *Modificazione relativamente stabile del comportamento, che si verifica grazie all'esperienza*.

E' principalmente frutto dell'*interazione* del soggetto, uomo o animale, con il mondo esterno, misurabile tramite un parametro empirico, ovvero l'esperienza diretta e concreta nell'ambiente in cui viviamo.

Tale esperienza è sintetizzabile nel rapporto del soggetto con un qualcosa di oggettivo, che si traduce nello sforzo compiuto da esso per modificarlo a proprio vantaggio.

In termini evolutivi, l'apprendimento, è una *naturale propensione* ad acquisire tutti i comportamenti indispensabili per la crescita e, molto spesso, per la sopravvivenza stessa, che include una certa attitudine alla *ricettività* nei confronti dell'ambiente esterno tale da poter cogliere tutto ciò che può essere funzionale al miglior adattamento.

Ogni apprendimento è risultato di un *elaborazione cognitiva e percettiva* di uno stimolo che si può definire come una sorta di *motivazione alla competenza*, il che presuppone, appunto, una coscienza vigile per recepire gli stimoli ambientali, ed è diverso dalla maturazione, modificazione permanente e indipendente dall'esperienza.

Per questo i cavalli, che spesso mostrano alte capacità di apprendimento, sembrano possedere delle abilità cognitive più elevate rispetto a ciò che si pensava secoli fa.

2.2.1 Il modello associativo

Nei processi di apprendimento dell'uomo e dell'animale c'è un fattore comune : *il Condizionamento*, prototipo di "apprendimento elementare" in grado di evidenziare il cambiamento che l'ambiente opera sull'organismo.

Secondo alcuni, apprendimento è "*formazione di abitudini*", il che implica connessioni stimolo-risposta e dunque *Associazioni*.

Ad esempio, all'interno del maneggio si vedono oggetti di legno e ferro colorati, che servono da stimolo per la risposta associata "ostacolo da saltare" nel cavallo, e allo stesso modo anche i movimenti del " montare a cavallo" per l'uomo sono un esempio decennale di "*abitudini acquisite senso motorie*" inrisposta agli stimoli percepiti in sella.

In questo senso tutto l'apprendimento avviene grazie a un processo derivante da abitudini ed esperienza di associazioni tra stimoli e risposte comportamentali.

All'interno di questo tipo di apprendimento si ritrovano il *Condizionamento Classico*ed il*Condizionamento Operante*, con i principi che li regolano.

---

[4]da Manuale FISE (Federazione Italiana Sport Equestri, 2007)

2.2.2 Condizionamento classico e condizionamento operante

Il Condizionamento Classico, o "Pavloviano", dal nome dello dello scienziato russo Ivan Pavlov, che elaborò il concetto agli inizi del Novecento (Pavlov I.P.,1927) è caratterizzato da:

- Stimolo Incondizionato SI
- Risposta Incondizionata RI
- Stimolo condizionato SC
- Risposta Condizionata RC
- Rinforzo R

SI provoca risposte *spontanee ed automatiche*, "non causate da altri".

Così la visione dell'avena (SI) produrrà nel cavallo (soprattutto se affamato) un abbondante salivazione (risposta non appresa, ma naturale, definita da Pavlov risposta Incondizionata).

Questa risposta è presente in tutti cavalli e si produce sempre spontaneamente ed automaticamente ogni volta che l'animale è affamato e "sente" o vede il cibo.

RI è dunque una*reazione spontanea*, pertanto il cavallo (come il cane negli esperimenti di Pavlov) saliverà naturalmente tutte le volte che si troverà a contatto con il cibo.

*SC*invece, è tutto ciò che viene manipolato da un essere vivente diverso da quello condizionato.

Così, è possibile presentare o fare udire a un cavallo un suono, una musica, un rumore qualsiasi (stimolo condizionato gestito dall'uomo) prima di presentare la biada.

In questo modo il cavallo apprenderà che un certo stimolo rappresenta o, per meglio dire, evoca e anticipa la presenza della biada.

Dopo alcuni esperimenti o prove di questo tipo, il cavallo, alla sola presenza dello stimolo manovrato dall'uomo ed associato alla biada, emetterà la risposta della salivazione che in questo caso sarà condizionata*RC*, quindi non naturale, ma "gestita" da altri, e perciò costituirà un *Apprendimento per Associazione:* infatti l'animale avrà appreso a salivare anche in assenza della biada.

In questo modo, l'associazione ripetuta tra *SI* e *SC* attribuisce a quest'ultimo la capacità di scatenare le stesse reazioni di *SI*.

Nessun altro cavallo saliverà in presenza di certi stimoli, come il suono o la musica, se non sarà stato sottoposto alle associazioni cibo-stimolo coordinate dall'uomo.

Ecco come gli animali possono apprendere determinati comportamenti per condizionamento.

R infine, è qualcosa che aumenta la frequenza di un determinato comportamento del soggetto, ad esempio stimoli "gratificatori" come il cibo, che nel nostro caso può essere rappresentato dalla biada e che coincide con lo stimolo incondizionato.

Pertanto, se al cavallo che ha appreso a salivare per condizionamento si presenterà solo ed esclusivamente il rumore, il suono o altro, senza fargli sentire o vedere la biada (rinforzo) si verificherà*l'Estinzione*, ovvero, la cessazione della risposta per condizionamento*,* e non saliverà più.

Il Rinforzo, perchè abbia effetto, deve essere somministrato con una certa *regolarità*, perché qualsiasi comportamento positivo, se vogliamo che si ripeta, deve essere gratificato.

IlCondizionamento Operante o "strumentale**",**studiato e così definito dallo psicologo statunitense Burrhus Skinner (1904-1990), della Harvard University, che ne fu probabilmente

il più grande esponente storico e che con i testi "*The Behaviour of Organisms*" del 1938 e "*Science and Human Behaviour*" del 1953, pose le basi per la scoperta delle leggi e dei più importanti paradigmi del comportamentismo, dando origine ad un modo nuovo di concepire le cause del comportamento e consentendo così di allargare in modo significativo le possibilità di influire sui comportamenti osservabili(Skinner B. F. 1931,1969), integra il Condizionamento Classico, ovvero, ne condivide molti principi teorici di base e, in particolare, anche questo tipo di apprendimento favorisce la formazione delle abitudini.

Quando si insegna qualcosa al cavallo, non ci si rende conto degli stimoli incondizionati che possono determinare quel comportamento specifico,

si insegna al cavallo un certo comportamento, e solo *dopo* che l'animale si comporta nel modo in cui vogliamo, si è pronti a gratificarlo con cibo, carezze e quant'altro (rinforzo).

Riflettendo su alcune condotte del cavallo stimolate e prodotte da qualche suo bisogno si può capire come avviene l'apprendimento per associazione mediante condizionamento operante.

Ad esempio osservando un cavallo che ha sete (pulsione) ma è chiuso nel *box* (nel quale non deve aver avuto esperienze in precedenza), lo vedremo muoversi e agitarsi continuamente per soddisfare il suo bisogno fisiologico.

La forte motivazione a soddisfare il suo fabbisogno idrico, lo spingerà a toccare dappertutto con il muso.

Toccherà in tanti punti inutilmente, finchè, all'inizio solo per caso, poggerà il muso sulla parte del'abbeveratoio che, se premuta, aprirà il dispositivo che fa uscire l'acqua.

In questo momento il cavallo avrà appreso la funzione dell'oggetto (abbeveratoio) posto nel suo *box*.

L' acqua rappresenterà il rinforzo, ed ogni volta che avrà sete si dirigerà direttamente nello stesso punto del *box* senza alcuna esitazione.

In questo caso nel cavallo si sarà verificato un apprendimento e cioè una modifica, relativamente permanente, del suo comportamento, causata direttamente dall'esperienza.

Solo questo cavallo in quel *box* individuerà l'abbeveratoio immediatamenteavendo appreso la sua localizzazione e, soprattutto, grazie al rinforzo (acqua) che ha soddisfatto il suo bisogno fisiologico.

Anche in questo caso, come nel condizionamento classico, si può verificare estinzione, ad esempio, se l'acqua viene chiusa.

In questo modo se il cavallo non riuscirà più a bere dopo alcuni tentativi continuerà a premere sull'erogatore con minor frequenza e alla fine cesserà completamente di avvicinarsi all'abbeveratoio.

Anche in questo caso è sempre il rinforzo che aumenta la frequenza del comportamento e consolida l'apprendimento per associazione, soltanto che qui abbiamo *una pulsione* da soddisfare e la *motivazione* a soddisfarla, che porta alla ricerca spasmodica di "un modo per riuscirci" finchè, all'inizio solo per caso, non si riesce a trovarlo.

Solo così verrà appresa *la funzione* di quel comportamento, la cui conseguenza sarà il rinforzo che spingerà a ripeterlo ogniqualvolta si ripresenterà la solita situazione, dimostrando che si è verificato un apprendimento *direttamente dall'esperienza soggettiva.*

Gran parte del condizionamento, sia umano che animale, si può considerare operante: qualunque azione (anche saltare un ostacolo ad esempio) può non essere provocata, come nel condizionamento pavloviano, ma avvenire casualmente, e diventare poi apprendimento se adeguatamente rinforzata.

Sono stati fatti molti studi su come sia possibile modellare il comportamento animale attraverso semplici programmi di rinforzo che si ispirano maggiormente al Condizionamento Operante, in quanto, il Condizionamento Classico, rappresenta più la "sostituzione"di uno stimolo naturale con uno manovrato dall'uomo, per provocare una determinata risposta comportamentale già presente nel repertorio dell'individuo;ma con questo tipo di apprendimento, non si riesce a spiegare né ad ottenere*l'acquisizione di comportamenti nuovi,*cosa che invece è possibile con il Condizionamento Operante.

In questo caso, ad esempio, l'uomo può guidare il comportamento dell'animale tramite quella che viene chiamata *"Tecnica di modellaggio"*, utilizzando rinforzi progressivi a step comportamentali, soltanto *dopo* che l'animale ha messo in atto quello desiderato, fino a raggiungere il comportamento complessivo ricercato.

Seguendo questa tecnica si premieranno con zollette di zucchero soltanto i movimenti che il cavallo compirà in direzione dell'abbeveratoio, finchè non arriverà a toccarlo e così via, oppure, si potrà procedere con il solito sistema anche se se si vorrà insegnargli comportamenti più complessi come un percorso per rientrare nel suo *box*.

L'esperienza quotidiana e gli studi scientifici confermano che ancheil cavallo sia altamente capace di rispondere positivamente a tali modalità di apprendimento.

2.2.3 Processi cognitivi di apprendimento

Accanto ai tipi di apprendimento più basilari sopra citati esiste una forma di apprendimento molto più elaborata e complessa.

Oltre alla "memorizzazione di associazioni" è fondamentale evidenziare il ruolo e l'importanza della *comprensione* e di come, tutti gli elemnti appresi, vengono *organizzati nella mente.*

Nell'apprendimento cognitivo sono ritenuti fondamentali tutti i processi e le attività intellettuali più elevati come pensiero, intuizione, problem solving. Tali considerazioni hanno spinto un noto studioso,Wolfgang Köhler[5], psicologo tedesco ed esponente della psicologia gestaltica che studiò filosofia, scienze naturali e psicologia, ad effettuare studi e ricerche sugli scimpanzé impegnati nella soluzione di problemi (Kohler W., 1917).

Tra questi il più famoso è l'esperimento con lo scimpanzé Sultano che riuscì a cogliere i nessi di un problema in modo rapido, senza prove ed errori e senza condizionamento alcuno.

L'animale infatti, riuscì a raggiungere una banana collocata fuori dalla sua gabbia, ristrutturando sorprendentemente il suo campo percettivo.

Dal posto in cui era chiuso, Sultano non poteva raggiungere il frutto, molto desiderato dall'animale, che era affamato.Tra la banana e lo scimpanzé erano stati posti due bastoni: uno di lunghezza ridotta e l'altro molto più lungo.

Sultano, con il bastone corto, non riuscì a prendere il frutto, allora, grazie a una immediata intuizione, con il primo avvicinò a sé il secondo, con il quale prese facilmente la banana e la mangiò avidamente.

In questo modo l'autore dimostrò che Sultano aveva afferrato i nessi del problema in una forma di "*insight"* (percezione delle relazioni essenziali esistenti nella soluzione di un problema), il che escludeva tentativi di apprendimento per prove ed errori.

Questo tipo di apprendimento è detto anche *intuitivo* e smentisce l'apprendimento associativo come la sola modaliità di apprendimento degli animali, laddove si dimostrino

[5]Reval, 21 gennaio 1887 – Enfield, 11 giugno 1967

capaci di dare una risposta motoria, in modo molto rapido, ad uno stimolo-segnale (come la banana al di fuori della gabbia).

Altri studi hanno dimostrato come alcuni comportamenti caratterizzati da un probabile processo di insight, sono stati sempre preceduti da un periodo di esplorazione dell'ambiente circostante, cosa che può certamente favorire eventuali soluzioni a compiti nuovi.

A questo punto mi viene in mente il cavallo affamato che, di fronte a un albero di mele, guarda in alto, lo studia, ci gira intorno per qualche minuto e poi, come se avesse sempre saputo cosa fare, calcia ripetutamente l'albero con i posteriori facendo cadere un abbondante quantità del suo spuntino preferito.

Ancora non esistono moltissime ricerche al riguardo, per confermare che anche nei cavalli siano presenti veri e propri comportamenti di *insight*, (anche se "a noi cavalieri" è capitato spesso di assistere a situazioni che lasciano pochi dubbi) e, in una *review*del 2006, Murphy e Arkinshanno pubblicato una rassegna sullo stato dell'arte delle ricerche sui "*comportamenti diapprendimento nei cavalli"*(Murphy & Arkins, 2007).

Come scrivono gli stessi autori, scienziati e cavalieri cercano continuamente di raggiungere una più chiara comprensione dei comportamenti di apprendimento del cavallo e delle sue implicazioni per l'addestramento.

I processi comportamentali e di apprendimento del cavallo influenzano non soltanto i successi atletici, ma anche tutti gli impieghi di questo animale, come animale domestico. Purtroppo, dato l'uso maggiormente commerciale del cavallo, ricerche e studi in materia sono stati veramente pochi.

E' anche vero che, tutti gli studi fin ora condotti hanno indirizzato apprendimento, comportamento e le varie concettualizzazioni degli stessi, ad un livello davvero di base se paragonato agli studi su altre specie.

E' comunque probabile che i cavalli, con la loro grande capacità di apprendere e comprendere concetti, abbiano tutte le qualità per avere successo nella relazione con l'uomo e nello sviluppo di nuove tipologie di addestramento sempre più avanzate.

Nell'Equitazione in generale, l'interpretazione del comportamento del cavallo e i metodi di addestramento per ottenere le risposte desiderate, vengono normalmente realizzate utilizzando strategie di rinforzo negativo.

D'altraparte, i disegni sperimentali per indurre o misurare la capacità di apprendere dei cavalli, contano quasi esclusivamente su regimi di rinforzo positivo.

Impiegare differenti approcci potrebbe complicare l'interpretazione dei risultati e portare a difficoltà nell'identificare comportamenti problematici o indesiderabili nei cavalli.

Il sistema visivo, ad esempio, fornisce al cavallo un accesso diretto agli stimoli ambientali immediati che influenzano il comportamento (e ne è un potente veicolo per questi animali), ma la vista nei cavalli non è stata ancora né investigata né tantomeno compresa, dunque ulteriori indagini su questo fronte potrebbero portare dei grossi benefici alla comprensione di percezione, funzioni cognitive e dunque del conseguente collegamento alle modalità di apprendimento e di addestramento, dei cavalli.

Più indagini dettagliate e comparative su cavalli selvaggi, allo stato brado o addomesticati potranno sicuramente portare a evidenze scientifiche riguardo sistema attentivo, fattori di stress e fattori motivazionali che influenzano I processi comportamentali e di apprendimento nei cavalli.

La sfida per gli studiosi è, come sempre, disegnare e commissionare esperimenti che investighino e portino a intuizioni riguardo tali processi, in modo che la ricerca su questo punto fondamentale progredisca.

2.2.4 *Cavalli e apprendimento per imitazione*

E' il processo attraverso cui conoscenze, strategie, e modalità comportamentali possono trasferirsi da un soggetto, il modello, ad un altro, l'osservatore, ed è una modalità di aprendimento facilmente riscontrabile nell'ambiente naturale e sociale.

Sia in psicologia umana che animale, svariate prove sperimentali hanno dimostrato la superiorità di questo tipo di apprendimento.

Dagli anni '60 in poi, sia gli studi etologici che quelli umani in questo campo hanno avuto un notevole sviluppo, soprattutto per quanto riguarda le formulazioni teoriche e le sperimentazioni sistematiche:Albert Bandura , autore fondamentale nel passaggio dall'approccio comportamentista alle definizioni del cognitivismo, con la sua *teoria dell'apprendimento sociale***,** negli anni '70, introduce il concetto di "*modeling*" come il processo di apprendimento "per imitazione" in cui è presente uno "sdoppiamento di ruolo" tra un soggetto che osserva ed un soggetto che fa da modello (Bandura A., 1977).

L'efficacia di tale procedimento è tanto più consistente quanto più il modello si trova in uno status sociale rilevante (Rosenthal, Bandura A.,1978) e il soggetto tende ad imitare maggiormente modelli che attraggono l'attenzione e che riscuotono la fiducia e l'ammirazione di chi li osserva. Molto importante è anche *la somiglianza* tra osservatore e modello e, per questo motivo, il primo imiterebbe maggiormente chi è più simile a lui per sesso, età, status sociale, valori, bisogni e così via.

Appare chiara dunque la funzione di questo tipo di apprendimento, sia per" imparare" che per "insegnare".

Nel mondo animale esiste un imitazione senso-motoria, mentre negli esseri umani l'imitazione è più che altro simbolica (o differita), e dunque poggia su di un adeguato sviluppo cognitivo, caratterizzato da meccanismi di *rappresentazione mentale.*

L'imitazione è possibile anche nell'animale mediante la semplice ripetizione delle azioni di un modello e ciò avviene soprattutto quando l'osservazione richiede rappresentazioni mentali molto semplici.

Studi in questo senso sono stati effettuati con le scimmie, che hanno dimostrato una buona capacità di apprendimento per osservazione, mentre nei ratti e in animali simili, l'imitazione non sembra essere una capacità innata, ma appresa.

Già negli anni '40, Miller e Dollard (Miller, N.E., J. Dollard and R., 1941) hanno dimostrato che un "ratto-capo", addestrato a ricevere del cibo in un labirinto costruito dallo sperimentatore, può imparare, per condizionamento, a seguire una certa strada e certe azioni dietro ricompensa (rinforzo).

Quando, in un secondo momento, viene introdotto un secondo ratto per verificare se imiterà il primo (in quanto ratto-capo), le scelte di questo secondo animale, che procede a caso, non seguono quelle del capo, dimostrando così, che l'imitazione non è innata ma deve e può essere appresa.

Infatti in una terza fase dell'esperimento, gli autori rinforzarono con il cibo il secondo ratto ogni volta che l'animale seguiva le scelte del capo e, dopo molte prove, grazie all'apprendimento per associazione (condizionamento operante), si aveva una buona imitazione .

Successivamente poi, per effetto della generalizzazione dello stimolo (*legge dell'apprendimento associativo*), il secondo animale potrà essere capace di seguire automaticamente anche altri ratti, o addirittura essere condizionato a non imitare il ratto-capo, esibendo un comportamento anti-conformista.

Per quanto riguarda il cavallo, indici di apprendimento per imitazione sono emersi dalle osservazioni di gruppi di cavalli allo stato brado (il che farebbe supporre sia una capacità innata in questa specie), dove spesso si può osservare come i comportamenti visivi e le vocalizzazioni dei compagni vengano copiati, e non solo, l'imitazione viene utilizzata soprattutto dai puledri nei confronti delle loro madri, inoltre è un sistema d'apprendimento che, per la sua efficacia, viene ampiamente sfruttato anche durante l'addestramento.

Persino in un ambiente "meno naturale" come la scuderia, capita spesso di notare come i cavalli si imitino tra loro, nei gesti e nei movimenti oltre che nelle vocalizzazioni, ed è una situazione tanto frequente quanto assai temuta dal cavaliere, quando, stando in sella, il nostro cavallo imita automaticamente comportamenti di fuga del cavallo che lo precede o che si trova nel suo campo visivo, senza aver in alcun modo visto o percepito la causa originaria di tale reazione. Questo è certamente un comportamento adattivo per un animale sociale che vive in gruppo come il cavallo, in quanto, in natura, "imitare il capobranco" nelle situazioni di pericolo, lo protegge dal pericolo stesso.

In una tecnica di addestramento molto famosa e riconosciuta in tutto il mondo, ideata da Monty Roberts negli anni 90', basata tutta sul fatto che i cavalli, in natura,sono animali predati, l'addestramento del cavallo viene definito "*Join-Up*" (termine che significa letteralmente "*unire*"),in quanto prevede il tentativo di instaurare un legame ed un "dialogo" tra uomo e cavallo adottando un insieme di principi che utilizzano atteggiamenti analoghi a quelli che userebbero i cavalli se fossero allo stato brado, allo scopo di convincerli che sono liberi di scegliere volontariamente se cooperare con gli uomini o no.

La cosa che suscita maggiormente stupore e interesse di tale tecnica è una fase specifica dell'addestramento in cui l'addestratore, che utilizza sempre e quasi esclusivamente "il suo atteggiamento" nei confronti del cavallo come strumento principale, trovandosi di fronte all'animale, deve distogliere lo sguardo e girarsi con le spalle, in modo da formare un angolo di 45 gradi con l'asse del suo corpo, e comunicargli, utilizzando la voce, che può avvicinarsi. L'addestratore deve restare così immobile per qualche secondo, aspettando che il cavallo si avvicini e, se nel farlo, come spesso accade, allungherà il muso, arrivando a dare un leggero colpettino da dietro all'uomo, per Roberts, ciò significherà che il cavallo ha accettato l'addestratore, raggiungendo con lui il "*Join-Up*". A questo punto, conservando sempre la stessa postura "non aggressiva", ovvero sguardo basso verso i suoi anteriori, spalle curve, dita serrate e polso piegato, raggiungerà il cavallo e lo accarezzerà fra gli occhi. In genere, dopo qualche secondo di carezze, se l'addestratore si sposterà e si allontanerà, il cavallo lo seguirà! questo momento è chiamato da Roberts *Follow-Up*, cioè «*seguito*». A questo punto l'uomo potrà tranquillamente camminare a *zig-zag*, fare una serpentina all'interno del tondino, che il cavallo sarà felice di seguire, rimanendo sempre attaccato alle spalle. Infine l'addestratore si fermerà e con calma gli farà ancora qualche carezzina, per consolidare ancor più il rapporto.

Secondo Roberts la chiave per ottenere tutto questo è guadagnarsi la sua fiducia, dimostrandogli che non si è un predatore con alcuni semplici gesti (ad es.massaggiandogli con entrambe le mani quelle zone che sono normalmente attaccate dai predatori cioè la schiena e i morbidi fianchi e accarezzandolo, perché si renda conto che non si ha intenzione di fargli alcun male), così il cavallo potrà arrivare addirittura a vedere l'essere umano come "un modello da seguire"[6]

[6]da *Il cavallo e il suo addestramento dalle origini ai giorni nostri*, Serena Cappello, Psychofenia – vol. X, n. 16, 2007.

D’altra parte Andrew McLean, famoso scrittore e addestratore di cavalli australiano, che dirige *l’Australian Equine Behaviour Centre*, uno dei centri di training e addestramento più riconosciuti a livello internazionale, in un articolo pubblicato su “*The Horse Magazine*” nel Marzo 2005, scrive: “*L'apprendimento di un nuovo comportamento mediante osservazione (l'imitazione di un nuovo comportamento) è da tempo considerato indicativo di una certa capacità di ragionamento. Se ci pensate, non è difficile capire perché. L'apprendimento mediante osservazione richiede che un animale veda e ricordi la sequenza comportamentale, veda se stesso eseguire la sequenza nella sua mente e poi la effettui. Notate che parlo di un "comportamento nuovo" ed è un punto importante, perché in tutti gli animali c'è un meccanismo che li rende capaci di copiare un comportamento che è già "incorporato" nel loro cervello. Questa imitazione contagiosa di un comportamento è adattativo. Di conseguenza, quando un animale mangia, anche gli altri sono indotti a farlo, e quando uno si distende anche altri lo fanno. Per gli animali sociali la sincronizzazione dei comportamenti è molto importante. Il comportamento contagioso non è appreso ma è piuttosto un meccanismo di scatenamento istintivo. Proprio come quando vedete qualcuno sbadigliare, e siete anche voi indotti a farlo […] L'apprendimento osservazionale è stato accuratamente ricercato nei cavalli e in tutte le ricerche sperimentali pubblicate i risultati sono stati negativi. […] Eminenti ricercatori equini sono d'accordo su una cosa, che il cavallo non è in grado di ragionare.Invece, capacità di ragionamento sono presenti nei predatori, e sono maggiormente sviluppate nei predatori cooperativi con dieta diversificata come gli scimpanzé e i delfini.”*

Dunque, i pareri dei più illustri addestratori che hanno a che fare con i cavalli ogni giorno possono anche notevolmente discordare, ma che sia appreso o innato, imitazione o “contagio”, sottomissione o fiducia, solamente ulteriori ricerche scientifiche lo potranno chiarire. Certo è che l’esperienza quotidiana e la maggior parte delle osservazioni riportate in letteratura sembrano concordare con il fatto che un certo tipo di *apprendimento osservativo*, anche per comportamenti nuovi, ci sia e sia possibile anche nei cavalli, proprio in quanto animali sociali e dunque propensi ad avere dei “modelli” superiori da osservare come “guida adattiva per la salvaguardia e la sopravvivenza della specie.

Prendendo spunto dalle ultime frontiere di ricerca sull’argomento sorge spontaneo domandarsi che ruolo potrebbero avere, e se un ruolo ce l’hanno i famosi *Neuroni Specchio*: tipologie particolari di cellule nervose, collegate ai fenomeni sociali di Empatia e Apprendimento.

Le ricerche sui neuroni specchio, condotte nell’ultimo decennio dal gruppo di ricercatori dell’Università di Parma, facenti capo al Professor Rizzolatti (Rizzolatti, Sinigaglia 2006), hanno aperto nuovi e notevoli scenari di comprensione del comportamento animale, soprattutto collegati alle dinamiche sociali e all’*apprendimento per imitazione.*

Esistono evidenze scientifiche che, tali gruppi di cellule, che normalmente si attivano nell’animale quando compie un azione (per esempio, avvicinarsi all’umano), si attivano anche nel compagno che lo sta osservando, come se anche lui la mettesse in atto.

Risulta evidente la valenza di tale scoperta scientifica nella comprensione di come vengono percepiti i propri simili, dell’apprendimento tramite osservazione e di tutti quei fenomeni legati all’empatia, cioè alla capacità di “mettersi nei panni dell’altro”.

Così, anche nel mondo dei cavalli, l’apprendimento sociale acquisisce ulteriore valore, soprattutto in riferimento alle esperienze vissute con il partner umano: operare in una dinamica di branco, in cui ci sono cavalli protagonisti dell’attività e cavalli osservatori, sia che

si tratti di un ambiente naturale o del campo di lavoro del maneggio, amplifica e diversifica l'apprendimento.

Ad esempio, il cavallo potrà fare esperienza della sella proposta dall'umano, osservando un suo simile che la indossa.

Il gruppo di cavalli e gli esseri umani possono diventare in quest'ottica un'unica entità, che comunica e apprende anche attraverso *la percezione visiva dello stato dell'altro.*[7]*(*De Giorgio, Mauriello, Corvi, & Sommacal, 2010)

Certamente, il progredire della ricerca su questo argomento potrà dare ulteriori spunti di riflessione e sviluppi, sia alle tecniche di addestramento, che ad una migliore comprensione delle modalità relazionali di questo animale, così da approfondire ulteriormente la conoscenza del suo speciale legame con l'uomo.

2.2.5 Cavalli, apprendimento e memoria

Nei processi di apprendimento, un importante funzione è assolta dalla memoria, la cui azione rende effettiva l'esistenza di "tracce" che consentono di immagazzinare nella nostra mente ciò che viene appreso.

Tradizionalmemnte è concepita come fase successiva a quella dell'apprendimento.

E' stata considerata come *strumento di archiviazione* delle conoscenze fondamentali per la quotidiana esistenza dell'individuo.

In una prima classificazione "fisiologica" si possono distinguere i tipi di memoria in rapporto ai 5 sensi:

- *Memoria visiva*, che ha la funzione di consentire il ricordo delle immagini e che risulta essere la più utilizzata.

- *Memoria uditiva*, per la classificazione di stimoli acustici.

- *Memoria tattile*, meno usata ma non per questo meno importante, che consente di rievocare sensazioni tattili.

- *Memoria olfattiva e Memoria gustativa*, che oltre a generare ricordi legati ad odori e sapori, si associano spesso alle altre memorie sensoriali e le rinforzano.

La moderna psicologia fa un ulteriore distinzione fondamentale all'interno del concetto di Memoria, ovvero, quella tra Memoria a Lungo Termine, MLT e Memoria a Breve Termine, MBT.

Così, la memoria, concepita come *un sistema,* processa le informazioni provenienti dal mondo esterno, inizialmente, tramite la Memoria Sensoriale, che serve per riconoscerle e confrontarle con le conoscenze che ognuno possiede, ma ancora a livello superficiale, dopodiché le invia alla MBT, che è costituita parzialmente da una sorta di meccanismo di elaborazione "*on-line*" dell'informazione, definito *Memoria di Lavoro*, che ha la funzione di analizzare per un breve tempo l'informazione nelle sue componenti (fonologica, visuo-

[7]da Dizionario bilingue italiano-cavallo, cavallo-italiano. 160 parole per imparare a parlare cavallo correntemente, Francesco De Giorgio, Valentina Mauriello, Ester Corvi, Ed. Sonda, 2010

spaziale, elementi simili a quelli già immagazzinati) e che ha anche la funzione di “valutare” la salienza dell’informazione per il soggetto, così da “decidere” se spostarla nella MLT,un magazzino illimitato, dove le informazioni restano permanenti, oppure farla “decadere”. La MBT rappresenta anch’essa un magazzino, ma più piccolo e temporaneo, dove le informazioni vengono trattenute in numero limitato (circa 6 *span*, ovvero elementi, alla volta), mentre vengono elaborate.

Le informazioni recepite dal mondo esterno quindi, subiscono una serie di filtraggi, prima di accedere alla MLT e restare nella memoria in modo permanente (o quasi).

Tali filtraggi sono di fatto, dei processi interni che operano una vera e proprima suddivisione delle informazioni nei loro elementi costitutivi e tra di esse, conservando ciò che è più importante e lasciando che si perda ciò che è invece irrilevante.

Tutto ciò avviene in ossequio al *“Principio dell’economia”*, che governa la maggior parte dei nostri sistemi cerebrali, in quanto, se si volessere memorizzare tutte le informazioni che ci giungono dall’ambiente, la mente umana andrebbe in tilt.

I meccanismi che favoriscono il passaggio dei dati dalla MBT alla MLT sono molteplici, ma il fattore più determinanti è l’interesse personale, dettato dallemotivazioni e dalle emozioni soggettive collegate a quell’informazione specifica.

Anche il *metodo* con cui memorizziamo, ad esempio la ripetizione delle informazioni stesse, riveste un ruolo importante nel favorire il consolidamento del ricordo-traccia.

Non tutti sembrano essere d’accordo con quanto sostengono alcune teorie e cioè che la memoria sia un processo successivo a quello dell’apprendimento, alcuni sostengono che tra i due processi esiste una cooperazione ed una contemporaneità che si esplica nell’azione della *Working Memory*. Infatti, anche solo per leggere, ad esempio, si devono ricordare i simboli di cui sono costituite le parole, nonché il significato dei vocaboli, e senza i processi di scomposizione e analisi delle parti, oltre che di confronto con gli elementi immagazzinati (e dunque di riconoscimento) messi in atto dal sistema di elaborazione *on-line* della *Working Memory*, non saremmo in grado di apprendere.

Una domanda che spesso tormenta i cavalieri e gli amanti dei cavalli in generale è “il mio cavallo si ricorderà di me? Delle azioni che svolgo in sua presenza o rivolte a lui stesso? Dei miei gesti e di ciò che cerco di insegnargli?”. Siamo soliti fare un paragone con gli animali domestici e, gratificati dal loro “riconoscerci e ricordarsi di noi”, dimostrarci ubbidienza e rispondere positivamente alle nostre stimolazioni e ai nostri insegnamenti, con amore e affetto, anche a distanza di tempo, anche manifestandoci molto spesso gelosia e disappunto ogniqualvolta ci allontaniamo da loro, vorremmo che fosse così anche per il nostro compagno di cavalcate.

Le manifestazioni dei cavalli però non sono altrettanto chiare, anche se di storie ed episodi che sembrerebbero rispondere positivamente alla domanda ne è piena la letteratura.

Scientificamente però, gli esperimenti che potrebbero fare maggior luce sulle capacità mnestiche di cavalli, sono ancora molto limitati.

In uno di questi pochi esperimenti**,** uno studio pilota del 2009, Hanggi EBe Ingersoll JF(Hanggi & Ingersoll, 2009), presero 3 cavalli che in passato avevano già partecipato a dei compiti cognitivi, i quali includevano apprendimento a discriminare, categorizzare e utilizzare concetti, e li esaminarono per valutare la loro Memoria a Lungo Termine, in tre esperimenti.

Inoltre utilizzarono, per la prima volta in un esperimento con i cavalli, un multidisplay LCD per presentare gli stimoli.

Nell’esperimento 1, testarono la MLT sul compito di discriminazione a cui avevano partecipato 6 anni prima.

Furono usati 5 set di stimoli e, i due cavalli testati, non mostrarono alcun decremento della performance in 4 dei 5 set; in ogni caso, entrambi ottennero un punteggio inferiore in un set.

Nel secondo esperimento esaminarono il richiamo delle categorie apprese in un compito di 10 anni prima, in cui gli stessi cavalli dimostrarono di possedere l'abilità di selezionare gli stimoli in base alle caratteristiche condivise entro una data categoria.

I cavalli, nel test per la MLT, dopo questo lungo intervallo di 10 anni, immediatamente e in modo consistente, applicarono le stesse precedenti regole apprese di categorizzazione, non solo per stimoli familiari, ma anche per set di stimoli completamente nuovi.

Nel terzo esperimento, riguardante il concetto di "ampiezza relativa", fu testato un altro cavallo per la MLT. Il cavallo aveva originariamente dimostrato di saper utilizzare delle regole di concettualizzazione per selezionare gli stimoli basandosi sul confronto della grandezza di uno rispetto a un altro.

Più di 7 anni dopo, e senza ulteriori *training*, il cavallo fu capace di riapplicare lo stesso concetto di grandezza usato in precedenza, sia per stimoli familiari che nuovi.

Queste scoperte sono state le prime riguardo la memorizzazione a lungo termine di concetti e categorie nei cavalli, e sono risultate coerenti con svariate osservazioni di cavalli domestici e allo stato brado, il che indica come eventi comportamentali ed ambientali, possono essere ricordati dai cavalli per lungo tempo.

Questi studi inoltre dimostrano la natura adattiva dei cavalli, attraverso la loro capacità di generalizzare oltre differenti condizioni di testing.

In un articolo del marzo 2010, uscito su "*Discovery news*", scritto dalla *reporter* Jennifer Viegas, viene discussa una ricerca sulla reazione positiva di alcuni cavalli di fronte ai loro *trainers*, che sembrano "riconoscere", anche se non li hanno visti per 8 mesi.

L'essenza dell'articolo riguarda tre punti fondamentali:

- I cavalli restano fedeli agli umani con i quali essi hanno avuto incontri positivi in passato;
- Gli animali ricordano le persone anche dopo lunghe separazioni;
- I cavalli comprendono i comandi vocali meglio di quanto ci si aspetta.

Secondo un nuovo studio, le persone vanno e vengono, ma i cavalli possono rivelarsi tra i più fedeli compagni, se vengono trattati bene.

I cavalli inoltre, a differenza di quello che si pensa, "comprendono" le parole e, in accordo con alcune ricerche, possiedono una memoria eccellente, che li rende capaci non soltanto di ricordarsi dei loro amici umani dopo un periodo di separazione, ma anche di ricordare complesse strategie di *problem-solving* per più di 10 anni (come descritto nello studio sopracitato).

Il legame con gli umani è un estensione del loro "comportamento in libertà", dato che i cavalli "valutano" i loro parenti e amici anche nel branco, e sono anche aperti a "nuove conoscenze" non aggressive.

I cavalli mantengono legami a lungo termine, con diversi membri della loro famiglia, ma interagiscono anche, temporaneamente, con i membri di altri gruppi durante la formazione

del branco, come spiega Carol Sankey, che ha guidato la ricerca in questionepubbllicata su *Animal behaviour* nel 2010(Sankey, 2010).

"*Le relazioni sociali dei cavalli sono a lungo termine e, in alcuni casi, per tutta la vita*".

Per dimostrarlo, Sankey e colleghi dell'università di Rennes, studiarono 20 cavalli anglo-arabi e 3 Saddlebred (una razza incrociata di cavalli Galloway della Scozia ed Hobbie d'Irlanda) che si trovavano in una scuderia a Chamberet, Francia.

I ricercatori testarono quanto i cavalli si ricordassero della loro trainer e delle sue istruzioni, dopo che erano stati separati per 8 mesi.

Il programma di *training* per i cavalli consistette in 41 *steps*, associati a operazioni standard di *grooming* e varie cure mediche. Ad esempio dovevano restare immobili al comando "resta".

Inoltre dovevano sollevare i loro piedi, tollerare un termometro inserito nel retto e molto altro.

Quando un cavallo faceva ciò che gli veniva chiesto, la *trainer* lo rinforzava con dei premi in cibo.

Con questi premi "gustosi", i cavalli mostrarono molti comportamenti positivi verso gli sperimentatori, come ad esempio odorare e leccare il ricercatore che stava prendendo appunti, ma in realtà fecero così un po' con tutti, a dimostrazione che erano proprio gesti "affiliativi" e non con il solo scopo di ricevere altro cibo.

I ricercatori comunque aggiunsero che, i cavalli addestrati senza rinforzi, mostrarono invece molti più comportamenti negativi, come mordere e calciare.

In ogni caso, anche dopo 8 mesi di separazione, i cavalli rinforzati con il cibo, venivano attratti ugualmente dallo stesso sperimentatore.

Inoltre, gli stessi cavalli, sembrarono accettare molto volentieri nuove persone, indicando che avevano sviluppato una "memoria positiva" nei confronti degli umani, in generale.

Da questi risultati sembrò chiaro come i cavalli non siano poi così diversi dagli esseri umani, in termini di apprendimento tramite rinforzi positivi (come riportato dagli stessi ricercatori).

I cavalli si comportano, imparano e memorizzano meglio, quando l'apprendimento è associato a situazioni positive.

In aggiunta a queste scoperte il gruppo di ricerca di Sankey fece notare come spesso soltanto i cani vengono addestrati utilizzando comandi vocali, mentre i cavalli con comandi prevalentemente tattili, come pressione del'imboccatura, movimenti delle gambe del cavaliere e cambiamenti di peso sulla sella, ma dal momento che i cavalli sembrerebbero capaci di "imparare" e memorizzare parole umane come comandi vocali, ed essendo inoltre capaci di udire la voce umana molto meglio rispetto ai cani grazie al loro particolare range di udito, i ricercatori suggerirono che i trainers potrebbero avere maggior successo se incorporassero più comandi vocali nei loro programmi di training. Un interessante stimolo sia per le tecniche di addestramento che per la ricerca futura.

"*Horses can be very forgiving, but they never forget*."(Jill Starr, presidente e fondatrice della *Lifesavers Wild Horse Rescue*)

Anche se ancora non possiamo dire di avere risposte definitive a tutte le nostre domande sulla "traccia" che lasciamo nella mente di questi animali e se "saper ricordare a lungo" significa anche "ricordarsi di noi" come vorremmo, abbiamo certamente notevoli contributi per le nostre riflessioni.

2.2.6 Cavalli che imparano ad apprendere

Così come gli esseri umani, anche i cavalli riescono ad apprendere “meglio” in situazioni emotivamente e fisiologicamente positive.

In ogni processo di apprendimento un moderato livello d’ansia, ovvero di tensione emotiva e fisiologica, facilita l’apprendimentoperché acuisce attenzione e concentrazione, ma quando questa raggiunge livelli d intensità eccessiva può diventare devastante, e questo vale sia per gli esseri umani che per gli animali.

“*Imparare ad apprendere*” significa trovarsi nelle condizioni idonee, sia fisiche che mentali, per essere il più ricettivi possibile e dunque, essere *rilassati e concentrati.*

Nell’Equitazione, cavallo e cavaliere, “apprendono” insieme, lungo un percorso fatto di crescita e maturazione che riguarda entrambi, e che è assolutamente reciproco, così ciascun componente del “binomio” insegna qualcosa all’altro, giorno dopo giorno.

Lo stesso vale anche per chi lavora con i cavalli come addestratore o allevatore, perché, come ho sentito spesso dire e io stessa posso confermare “i cavalli ci insegnano a vivere”.

Come in ogni buon “*setting*” di apprendimento però, ci sono sempre dei fattori che giocano un ruolo preponderante perché ciò avvenga nel modo più adeguato e funzionale.

Come abbiamo precedentemente visto, i rinforzi positivi, sono certamente un elemento favorente e che andrebbe sempre utilizzato, ma nella maniera più corretta, senza eccessi e senza somministrazioni casuali e immotivate, perché non perda il suo valore di incentivo.

Nel cavallo i rinforzi positivi più apprezzati sono sicuramente premi in cibo, diverse ricerche dimostrano però come non sia solo “il gusto” l’unico senso capace di influire positivamente sulla disponibilità verso il compagno umano, ma anche e in certi casi soprattutto, il contatto amorevole, le vocalizzazioni decise ma non agressive così come quelle pacate e, in generale, un atteggiamento di benevolenza nei suoi confonti.

D’altra parte, Il nostro stesso rinforzo positivo nell’Equitazione è, sicuramente da un lato “la lode” dell’istruttore, ma dall’altro (quello che ha indubbiamente più potere nella maggior parte dei casi) è la risposta positiva del cavallo con cui ci stiamo relazionando, che ci gratifica più di ogni altra cosa.

Oltre ai rinforzi positivi, ciò che rende un individuo più predisposto ad apprendere, è certamente uno stato emotivo di serenità e tranquillità, e se questo vale senza dubbio per gli esseri umani, recenti studi dimostrano che vale altrettanto anche per i cavalli.

In un esperimento di Sighieri, Cozzi *et al.* del 2014 (Mengoli et al., 2014),

34 cavalli furono sottoposti ad un test cognitivo in assenza di sforzo fisico, per analizzare la performance assieme alle risposte fisiologiche e comportamentali correlate ad apprendimento, memorizzazione e richiamo.

A 17 cavalli, per modulare i loro stati emotivi e valutarne le differenze nelle risposte cognitive ed emotive durante lo sforzo cognitivo, rispetto al gruppo di controllo (gruppo placebo), fu comministrato il *Synthetic Equine Appeasing Pheromone* (EAP), ovvero l’analogo dell’apaisina materna equina (ferormone prodotto dalle fattrici in allattamento) che consente di mantenere il cavallo in uno stato emozionale stabile e compatibile con l’apprendimento.

Dai risultati dello studio è emerso che, entrambi i gruppi, hanno mostrato cambiamenti statisticamente significativi nel battito cardiaco durante il test, indicando un attivazione “fisio-cognitiva”, ma Il gruppo con EAP produsse molti meno errori e fece molte più scelte corrette, mostrando comportamenti correlati di aumentata attenzione e minor influenza dagli stimoli ambientali.

Tale studio sembra dimostrare come uno stato emotivo "equilibrato" (in questo caso modulato sperimentalmente) sia in grado di controllare l'attivazione del sistema limbico e, conseguentemente, di diminuire le reazioni di stress e paura, favorendo migliori capacità di apprendimento durante un test cognitivo.

In conclusione, si può dire che la "capacità di apprendere", che sicuramente accomuna uomini e cavalli, non riguardi soltanto le abilità cognitive specifiche degli individui, ma sia dovuto anche alle condizioni ambientali in cui "si apprende" che influenzano il livello di ricettività dell'apprendimento stesso, sia per gli esseri umani che per gli equini.

Per questo, quando uomo e animale, come nel caso della pratica equestre, sono uniti negli stessi compiti, esercizi eobiettivi, è necessario che alla base ci sia uno stato di "equilibrio psicofisico" per entrambi, in modo che le loro abilità possano emergere al meglio, e confluire nella miglior performance possibile, sia che si tratti di attività sportiva, che di una qualsiasi altra attività in compagnia del cavallo.

2.2.7 Cavalli, apprendimento e motivazione

Nessun apprendimento può consolidarsi e divenire patrimonio dell'individuo, se alla base dello stesso non c'èun efficace e valida *motivazione.*

La motivazione si può definire come una sorta di forza interiore che origina, sostiene e dirige, il comportamento.In altri termini, è la spinta che avvia il "comportamento finalizzato".

La motivazione però, da sola, non è sufficiente, infatti perché un comportamento finalizzato continui a realizzarsi, è necessario anche*l'impegno,* ovvero, la seconda condizione importante che comporta il consolidamento dell'obiettivo e la continuità della pratica per raggiungerlo.

Infine, una valida motivazione, deve guidare il comportamento fino al raggiungimento della meta finale, quella cioè rappresentata dallo scopo dell'agire dell'individuo.

Certamente, alla base della motivazione, ci sono *i bisogni* del soggetto e sono proprio quest'ultimi che creano quella forza interiore che spinge all'azione.

Tali bisogni possono suddividersi in:

- *Primari,* se derivano principalmente da uno stato di privazione, soprattutto a livello fisiologico, come dimostrato scientificamente dal fatto che, nel sangue, si determinano alcune alterazioni chimiche caratteristiche, che creano l'impulso a compiere comportamenti ben precisi.

Così, se un cavallo è tenuto per un certo tempo a digiuno, diventerà necessariamente un animale attivo ed affamato e questa condizione di deprivazione lo spingerà a muoversi in modo tale da diventar capace di superare barriere ed ostacoli, pur di arrivare al cibo e consumarlo, soddisfacendo in questo modo il suo bisogno.

Un cavallo ben nutrito, invece, non si agita e non si muove senza una qualche stimolazione esterna.

Ugualmente nell'essere umano il meccanismo è lo stesso, se privato dei suoi bisogni primari più necessari, non esiterà a ricercare, anche spasmodicamente, un modo per riuscire a soddisfarli. Dunque una condizione di bisogno fisiologico avrà conseguenze psicologiche, che si possono definire *pulsioni.*

Bisogni e pulsioni però, si differenziano per il loro significato e la loro funzione: la pulsione infatti non aumenta con l'aumentare del bisogno, mentre se aumenta il bisogno la pulsione sarà automaticamente più forte.

Un individuo (persona o animale) affamato (bisogno di cibo) può talmente indebolirsi che, anche la sua pulsione (spinta ad agire per raggiungere il cibo) può indebolirsi, arrivando a compromettere la capacità stessa di procurarsi il cibo, contro il bisogno fisiologico dello stesso che aumenta sempre di più (come avviene in alcuni Disturbi del Comportamento Alimentare).

– *Secondari,* se si vengono a determinare motivazioni che potremmo definire "astratte" o "superiori", che si ritiene possano subentrare soltanto negli esseri umani e che si aggiungono a quelle fisiologiche.

A livello umano infatti, non solo per la complessità delle strutture cognitive, ma soprattutto grazie alle molteplici occasioni di stimolo (familiari, sociali, ambientali ecc…) vengono maggiormente favoriti apprendimenti continui e sempre nuovi che non si possono certamente paragonare a quelli a cui è sottoposto un cavallo.

Ma l'uomo si sa, "vittima" della sua curiosità e del suo continuo desiderio di conoscenza e scoperta, spesso si fa portatore di input e arricchimenti ambientali anche per i suoi amici animali, così da lanciare la sfida nella ricerca di capacità nascoste e talvolta davvero sorprendenti.

Certamente con i piccoli animali domestici, il gioco diventa alla portata di tutti e , con l'impegno di un vero addestratore, chiunque può cimentarsi in piccoli setting di apprendimento, che spesso regalano soddisfazione e tanto tanto divertimento assieme al nostro fedele compagno a quattro zampe.

Con il cavallo invece, la questione diventa più complicata e, proprio per questo, dobbiamo riuscire a tirare fuori il meglio delle nostre "abilità di *trainer*" per riuscire a guadagnarci la giusta dose di fiducia che ci consentirà di sperimentare con lui.

Nel caso ci stessimo chiedendo se anche il cavallo può avere delle motivazioni cosiddette "secondarie", per scoprirlo di sicuro, l'ambiente di scuderia, che è molto diverso da quello "naturale" del branco, può offrire al cavaliere e al suo cavallo occasioni di stimolazione e scoperta differenti e più particolari per entrambi, anche se in realtà, se semplicemente ci accingiamo ad osservare in disparte un branco di cavalli allo stato brado, non tarderemmo a notare che, in effetti, non ci si può limitare a parlare esclusivamente di "soddisfazione dei bisogni primari".

Ma vediamo quali altre "motivazioni" potrebbe avere un cavallo se osservato in comportamenti diversi da quelli rivolti alla soddisfazione dei bisogni fisiologici primari.

Prendendo come spunto la classificazione elaborata da Maslow(Maslow, 1948)[8]i bisogni che sottostanno alla *motivazione ad agire* si possono raggruppare in cinque categorie principali e, secondo la sua famosa "Teoria Sequenziale", un bisogno di tipo superiore, si può manifestare solo quando sono stati soddisfatti tutti quelli dei livelli inferiori.

Secondo tale concettualizzazione, pensando ai cavalli, possiamo dire che: se nel branco, in condizioni naturali, l'obiettivo principale delle loro attività sarà certamente procacciarsi il cibo, lasciando dunque poco spazio ad "altri bisogni", in condizioni diverse e se vogliamo non naturali o "non del tutto", potremmo anche assistere, o almeno provare a vedere, se

[8]A. H. Maslow, (1943), *A Theory of Human Motivation,* Originally Published in *Psychological Review*, 50, p. 370-396.

compariranno necessità diverse, dal momento che quelle primarie sono già state soddisfatte dall'essere umano che si prende cura di loro.

Le categorie elencate da Maslow sono (in ordine di "priorità"):

1. Bisogni fisiologici
2. Bisogno di sicurezza
3. Bisogno d'affetto
4. Bisogno di stima
5. Bisogno di realizzazione

Se certamente possiamo affermare che uomo e cavallo condividono il primo bisogno, mentre l'ultimo è una prerogativa esclusivamente umana, tutti quelli nel mezzo, che non possiamo sicuramente definire come "primari", sembrano non essere un esclusiva dell'*Homo Sapiens.*

Secondo Maslow, come già accennato, solo quando saranno soddisfatti i bisogni fisiologici si potranno presentare tutti gli altri, relativi alla sicurezza e al conforto, all'affetto e all'amore (amicizia, tenerezza, affiliazione ecc…),quelli definibili come "bisogni sociali" cioè principalmente il bisogno di stima, rispetto e fiducia e, soltanto a questo punto,potrà nascere la motivazione ad effettuare azioni che consentano di "realizzarsi", soddisfacendo e dando spazio a interessi, attitudini e valori personali.

Secondo tale pensiero, in un certo senso, la garanzia di poter vivere in condizioni tali da soddisfare i bisogni essenziali, consente all'individuo di spostare la sua attenzione verso attività di livello superiore.

In altri termini, gli individui saranno veramente motivati ad apprendere nuove abilità e comportamenti se saranno sereni ed effettivamente compensati a livello dei bisogni primari come fame, sete, sonno ecc.. e questo vale sia per l'uomo che per il cavallo.Infatti, di fronte a una condizione di benessere o semplicemente equilibrio psicofisico anche il cavallo mostrerà di possedere dei bisogni molto simili a quelli dell'uomo, come ad esempio il comportamento di riappacificazione post-conflitto, traducibile nel *bisogno di affiliazione*: una volta soddisfatto il bisogno primario di "territorialità", ecco che subentra il bisogno secondario di "familiarità"(*bisogno d'affetto* nell'uomo).

O ancora, chi ha a che fare con i cavalli sa bene che *la fiducia*(*bisogno di stima* reciproca) è un elemento essenziale per la creazione di un binomio forte e che, oltre a facilitare l'apprendimento, favorisce una relazione in cui il cavallo non mostrerà più segnali di diffidenza verso l'umano(De Giorgio et al., 2010)[9].

Quello verso la fiducia poi, nasconde in sé un altro bisogno di ordine superiore: non è affatto un percorso scontato e facile, ma richiede impegno emotivo e cognitivo da parte di entrambi i protagonisti della relazione. Fidarsi, per gli uomini, ma anche per i cavalli, significa abbattere completamente le barriere della diffidenza ed entrare in totale contatto con l'altro, con le sue diversità e caratteristiche specifichesenza paura , quindi prima di tutto è un processo di *riconoscimento* e *rispetto* dell'altro, poi secondariamente, per il cavallo, animale fortemente timoroso ed emotivo, questo processo necessita di una solida base di coerenza, costanza e conforto da parte dell'uomo, soprattutto quando deve prendersi cura di lui, il che si traduce nel *bisogno di sicurezza*che va garantita e mantenuta ad ogni costo, con comportamentiche vi rispondano, senza mancanze ed ambiguità.

Purtroppo, a livello scientifico, non sono stati fatti ancorastudi approfonditi e chiari al riguardo e, anche se difficilmente potremo mai parlare di *motivazione* umanamente intesa, sarebbe davvero interessante osservare ed indagare come, in una condizione di serenità e

[9]Da dizionario Italiano-cavallo

soddisfacimento delle prime necessità, ad esempio la scuderia, in cui è l'uomo stesso che si occupa dei bisogni fisiologici primari dei cavalli, questi animali possano mostrare di possedere "bisogni secondari", che rivolgono proprio a noi e tra cui potrebbe anche esserci una sorta di "motivazione ad apprendere" dall'uomo , al di là del fatto che sia colui che gli fornisce sostentamento, dimostrando ancora una volta quanto relazionarsi con loro possa essere talmente stimolante da diventare un"bisogno superiore umano": quello di riuscire a realizzare un legame così motivante ed affascinante con un animale che riesce sempre a sorprenderci come il cavallo.

2.2.8 Cavalli, apprendimento ed emozioni

Il rendimento in ogni campo, si sa, è condizionato da componenti emotive, sia negli esseri umani che negli animali.

Come abbiamo visto, perché tra uomo e cavallo ci sia una relazione serena e di reciproca comprensione così da divenire una base solida e sicura per "apprendere insieme" e costruire un legame, sono necessarie condizioni ambientali favorevoli, equilibrate e di benessere psicofisico.

Ma, come in ogni condizione volta al cambiamento, come può essere quella di "imparare e sperimentare cose nuove " lavorando con il proprio cavallo si crea uno stato di tensione che può provocare disagio, fino ad arrivare anche a compromettere l'apprendimento, che, ricordiamo, è sempre reciproco.

Si dice che, quando si ha a che fare con i cavalli, bisogna "lasciare a casa" tutte le nostre paure e insicurezze, questo perché il cavallo ha uno speciale "sesto senso" capace di leggere le nostre emozioni più intime, anche se noi tentiamo di nasconderle.

In un recentissimo studio del febbraio 2016, Smith, Proops e colleghi, dell'Università di Psicologia del Sussex (Smith, Proops, Grounds, Wathan, McComb, 2016), hanno indagato (e dimostrato) come i cavalli, in qualche modo, siano in grado di riconoscere le espressioni facciali umane legate alle emozioni.

Se gli animali possono riconoscere i segnali umani, emozioni comprese, è sicuramente un dato di importanza scientifica e applicativa rilevante, in particolare per quello che riguarda le "specie addomesticate".

Lo studio in questione, ha dimostrato per la prima volta la capacità dei cavalli di discriminare spontaneamente le espressioni facciali umane (positive: felicità e negative: rabbia) mostrate in alcune fotografie.

I risultati dello studio hanno mostrato che le espressioni di rabbia inducevano nei cavalli delle risposte indicative di una comprensione funzionale dello stimolo: i cavalli mostrarono un errore di "lateralizzazione sinistra" dello sguardo (fenomeno che è generalmente associato a stimoli percepiti come negativi) e un rapido aumento del battito cardiaco, di fronte a questo tipo di immagine.

Tale risposta lateralizzata verso questa emozione umane è stata precedentemente documentata soltanto nei cani e gli effetti delle espressioni facciali sul battito cardiaco non erano ancora state mostrate in altri studi.

Accanto alle intuizioni che questa scoperta può portare nella comunicazione interspecifica, fa emergere questioni molto interessanti sulla generalizzabilità e sul valore

adattivo delle espressioni emotive, soprattutto a livello della percezione di esse tra diverse specie.

Per cui, anche nei momenti in cui crediamo di essere nel pieno controllo dei nostri stati d'animo, le nostre espressioni potrebbero tradirci e dare origine ad incomprensioni o peggio, come frequentemente accade, ad un contagio emotivo tra noi e il cavallo, con risultati davvero sconvenienti.

Il cavallo si sa, è un animale davvero molto sensibile e una caratteristica che lo contraddistingue e che per molti è una delle sue più affascinanti contraddizioni, è il fatto di essere tendenzialmente "pauroso". Questo perché, innanzitutto, ha un sistema visivo davvero molto particolare, che non lo rende capace di "tenere sotto controllo" pienamente l'ambiente che lo circonda e i possibili pericoli presenti in esso.

La posizione degli occhi del cavallo, ai lati della testa, mette in evidenza la differenza che c'è tra questa specie "preda" e i predatori come leone, leopardo e anche uomo, che possiedono una vista binoculare, la quale consente una visione più dettagliata di profondità e posizione spaziale dell'oggetto mirato (elemento indispensabile in un attacco). Inoltre, la capacità percettiva che consente di unire le immagini provenienti dai due occhi, detta *stereops*i, permette loro una visione tridimensionale.

I cavalli invece, hanno una visione sia binoculare che monoculare, quest'ultima in particolare gli consente una visuale molto ampia, di circa 160°-170° per occhio, ma non stereoptica, cioè ciascun occhio copre una zona a semicerchio e la visione sarà per la maggior parte monoculare: ciò che vede l'occhio destro non corrisponde a quello che vede l'occhio sinistro, il che non gli consente di valutare la profondità e quindi le distanze, per questo motivo, in caso di movimento sospetto, il cavallo fugge velocemente, per scappare dall'ipotetico predatore.Inoltre, gli occhi del cavallo, inviano le immagini ad emisferi diversi del cervello (il cavallo percepisce in pratica due realtà diverse) e questo spiega, ad esempio, il motivo per cui quando il cavaliere che monta in maneggio "a mano destra", ovvero avendo la parte interna del campo a destra in gergo equestre, il cavallo passa tranquillamente accanto ad un bidone rosso posto sul bordo del campo, ma quello stesso bidone è visto con diffidenza quando giriamo a mano sinistra.

Quindi il cavallo, usando la vista monoculare ha una visione panoramica con la quale può vedere su entrambe i lati, ma non davanti a sé, mentre con quella binoculare può vedere davanti a se', ma con una visuale molto stretta, di circa 60°.

Il bulbo oculare del cavallo è il più grande di tutti i mammiferi (quasi il doppio di quello dell'elefante e più grande anche di quello della balena!), fattore che gli consente, senza bisogno di girare la testa, una visuale di circa 350° e di avere inoltre una buona visione notturna. A differenza dell'uomo, però, l'occhio del cavallo impiega più tempo ad adattarsi al momento in cui si passa da una zona di luce ad una di buio.

Inoltre, l'acutezza visiva del cavallo, ossia la capacità di vedere i minimi dettagli, è inferiore a quella dell'uomo, anche se in compenso ha una spiccata sensibilità al movimento (cosa che i cavalieri e uomini di cavalli conoscono molto bene, avendo sperimentato fughe sfrenate per una semplice e leggera busta di plastica "volante"), con circa 20-25 immagini al secondo, contro quella umana di circa 15-18. Per questo motivo il cavallo reagisce molto più velocemente ad un movimento improvviso e spesso non percepito dall'uomo.

Un altro elemento importante da sapere è che il cavallo ha, davanti al proprio naso, un cono d'ombra di circa 30 cm, che gli impedisce di vedere ciò che mangia, ma che riesce

perfettamente a percepire, grazie a dei piccoli peletti tattili che gli ricoprono il muso, le vibrisse.

Infine il cavallo ha una vista “dicromatica” ovvero, riesce a vedere soltanto alcuni colori come rosso, blu, giallo, arancione, ma probabilmente non distingue l’azzurro dal viola.[10]

La vista è molto importante per il cavallo come veicolo informativo e comunicativo in quanto “tutto il mondo del cavallo passa attraverso il suo occhio” [11]persino gli altri due sensi, l’udito e l’olfatto, devono essere sempre vagliati dalla vista e nel branco stesso i membri comunicano e si lanciano messaggi importanti tra loro proprio attraverso gli sguardi .

Da ciò deriva tutta l’importanza da attribuire alle modalità visive nel relazionarsi con questo animale, dato che a ciò è collegata una sorta di “lateralizzazione delle emozioni”, dovuta proprio al così definito “*side bias*” ovvero “l’ errore” di processamento percettivo, tipico dei cavalli, ma anche di altri mammiferi, collegato al loro particolare sistema ottico e alla loro divisione emisferica, fondamentale per riuscire a “leggere” e comprendere meglio il modo in cui percepiscono gli stimoli e vivono le emozioni corrispondenti.

In uno studio del 2007, De Boyer Des Roches e Richard-Yris dell’università di Rennes (Des Roches, Richard-Yris, Henry, Ezzaouia, Hausberger 2007) hanno indagato l’influenza della valenza emotiva di alcuni stimoli sull’esplorazione visiva e olfattiva dei cavalli, interesse suscitato proprio dal fatto che questi mammiferi possiedono due larghi campi visivi monoculari, ma hanno comunque le fibre ottiche quasi completamente incrociate.

Sono state messe a confronto 38 cavalle arabe con 3 oggetti aventi ciascuno velenza emotiva positiva, negativa o neutrale (oggetto insolito).

I risultati hanno mostrato dei gradienti di esplorazione, in accordo con la valenza emotiva dei 3 oggetti ed una chiara asimmetria nel’esplorazione visiva.

Quando esploravano l’oggetto insolito, le cavalle usavano preferenzialmente il loro occhio destro, mentre mostravano una leggera tendenza ad usare il loro occhio sinistro per l’oggetto “negativo”.

Nessuna asimmetria fu evidenziata nell’esplorazione dell’oggetto “positivo”.

Lo stesso fu osservato per il sistema olfattivo.

Questi dati sembrano dunque confermare il ruolo dell’emisfero sinistro nei cavalli, per valutare tutto ciò che è insolito e il possibile ruolo dell’emisfero destro nel processare risposte emotive a valenza negativa.

Inoltre suggeriscono l’importanza di entrambi gli emisferi nel processare le emozioni positive.

In sostanza però, ciò che deriva da questo studio per la nostra conoscenza sulla percezione emotiva dei cavalli è il fatto che per la prima volta è stato dimostrato chiaramente che la valenza emotiva di uno stimolo induce uno specifico pattern di lateralizzazione visiva, utilissimo per poter decifrare come il nostro cavallo stia “interpretando” un qualsiasi stimolo gli stiamo proponendo, così come i nostri gesti e i nostri movimenti rivolti a lui.

Una volta compreso quale sia il meccanismo principale di valutazione degli stimoli e di come funziona, è facile intuire come frequentemente, nel rapporto con questo animale, sia l’uomo

---

[10]da *L’Equitazionee suoi segreti*, Piero Acquaro
[11]Da *Il cavallo a dondolo*, Angelini, Antonangeli, Fantone

stesso a doversi “fare carico” delle sue percezioni, talvolta incerte e ambigue, infondendogli sicurezza e facendogli da “guida”.
Spesso il cavaliere infatti, si trova di fronte a situazioni in cui deve lui stesso calmare il cavallo con carezze e sussurri o mostrargli una visuale più profonda delle zone da cui l’animale sembra maggiormente terrorizzato, come angoli del campo o strade più lontane e nascoste.
Così funziona nell’Equitazione, i cavalli ci proteggono dai nostri “mostri interiori” e noi li proteggiamo dai loro “mostri invisibili”.
Ecco perché, attraverso questa funzione reciproca, anche l’uomo deve imparare a “farsi forza” e a scansare ogni insicurezza e titubanza, proprio perché il cavallo ha bisogno di un compagno deciso che “gli mostri la via”, dove lui stesso lo condurrà.
Questa sorta di “comunicazione emotiva” tra cavallo e cavaliere, diventa così uno stimolo per entrambi a sconfiggere le paure e, soprattutto per l’uomo, si rivela un importantissima scuola per accrescere l’autostima e il proprio senso di autoefficacia.

Un aspetto fondamentale, che spesso viene da molti sottovalutato o del tutto ignorato, è il fatto di tenere conto che il cavallo appartiene alla categoria dei predati, mentre noi apparteniamo a quella dei predatori e, spesso involontariamente, approcciamo a lui agendo in tal senso, probabilmente anche “per abitudine” in quanto tale atteggiamento con altri animali con cui ci rapportiamo molto frequententemente come cane e gatto, funziona benissimo! Ma se ci pensiamo, loro sono dei predatori proprio come noi, e per questo molti aspetti della nostra natura ci accumunano a loro, dall’apparato sensoriale ad alcuni modi di agire.
Nel cavallo invece, le modalità sensoriali sono molto più specifiche e diverse dalle nostre, mentre sono altre le caratteristiche di questo animaleche volendo possiamo ritrovare in noi stessi, forse proprio quelle “più nobili” che molto spesso dimentichiamo o trascuriamo. Ed è qui che il cavallo, fondamentalmente pacifico e vivente “nel qui e ora” (non ha il senso del futuro come i carnivori, necessario per la progettazione della caccia) può insegnarci a riscoprire e far emergere quelle sensazioni che maggiormente veicolano il nostro benessere.
Dato che, come ci ha “insegnato” il cavallo *Clever Hans*, unito alle dimostrazioni più recenti del gruppo di ricerca del Dr. Baragli e dell’università del Sussex, i cavalli sembrano percepire le nostre emozioni, dobbiamo lasciarci “guidare” da questa consapevolezza di noi stessi (e raggiungerla eventualmente) per poterci rapportare al meglio con loro.

Anche nel cavallo, come in noi, le emozioni spaziano dalla positività dell’entusiasmo e del piacere alla negatività della paura e della rabbia, dunque siamo noi che, avvantaggiati cognitivamente, dobbiamo fare il primo passo per “ riuscire a tirare fuori il meglio di lui attraverso la parte migliore di noi”.

Ciò significa quindi imparare a riconoscere, contenere e controllare le nostre emozioni così trasparenti al nostro amico cavallo, per poi “utilizzarle” nelle attività svolte in sua compagnia.

Ad esempio, come suggerisce Andrea Montagnani, Formatore Nazionale di Equitazione Etica presso la “Scuola di Equitazione Etica” dell’Oasi Equiluna di Fivizzano (MS)[12],è sempre utile innanzitutto “costruire un percorso di riposizionamento emozionale che agisca su più fronti, ancora prima di concentrarsi esclusivamente sul comportamento voluto”:aiutarlo ad aver fiducia in sé con piccoli esercizi di autoefficacia, come risolvere alcuni problemi e ricevere una forte gratificazione appena arriva alla soluzione;aumentare il suo interesse per il mondo

[12]www.oasiequiluna.it

esterno attraverso attività che gli facciano scoprire nel quotidiano delle sorprese piacevoli in modo da ridurre lo stato di allerta;

defocalizzare la sua attenzione dagli eventi problematici spostandola su un oggetto oppure su di noi o su un nostro gesto che verrà poi utilizzato nelle situazioni critiche come elemento su cui concentrarsi;

desensibilizzare, agendo in modo complessivo sull'intensità del problema (per esempio, se la paura è un trattore, facciamolo allontanare e poi gradualmente riavvicinare);

desensibilizzare, scomponendo il problema in piccoli problemi ciascuno affrontabile con successo per poi ricomporre in modo graduale;

assumere noi stessi un atteggiamento rilassato e non preoccupato rispetto allo stato di paura manifestato dal cavallo.

Sarà chiaro a questo punto come le similitudini con un percorso terapeutico "umano" diventino evidenti e come metterle in pratica a favore del benessere del cavallo e delle nostre attività in sua compagnia, possa riflettersi positivamente su noi stessi.

Infine, come scrivono Stewart, Stratton e colleghi (Stewart, Stratton, Beausoleil, Stafford, Worth, Waran, 2011) la maggior parte degli studi che riguardano il benessere dei cavalli si sono concentrati sugli stati d'animo negativi, come paura e dolore e sicuramente indagare le situazioni che elicitano tali stati permette di minimizzare alcuni problemi, riducendo il rischio di compromettere il benessere e la performance. D'altra parte, al momento, non è ancora pienamente accettato che il benessere non sia la semplice assenza di esperienze negative, ma anche *la presenza* di esperienze positive. Per cui la conoscenza riguardante che cosa i cavalli percepiscono come piacevole o spiacevole è limitata, quando invece avrebbe delle importanti implicazioni per il rapporto e la gestione delle attività con i cavalli.

Ci auguriamo che le ricerca veda nascere un nuovo interesse riguardo "le emozioni positive" nei cavalli, come vengono percepite e riconosciute, e come si possono elicitare, a favore di una relazione sempre più benefica, sia per loro che per noi.

3. PERCHE' L'EQUITAZIONE: abilità psicomotorie impiegate e benefici

Fare Equitazione è una scelta che coinvolge non solo gli aspetti cognitivo-emotivi, dettati da una passione per il cavallo in quanto animale che amiamo, ma anche un attrazione "antica" verso il fascino di "saper cavalcare" abilità che, si può dire da sempre, si è rivelata un importante risorsa per l'uomo nei suoi svariati impieghi, oltre che un modo per sentirsi "più grande".

Sicuramente, come anche per gli altri sport, l'approccio può avvenire fin dall'infanzia, magari sotto la spinta genitoriale, o per un desiderio o attitudine personale del bambino, che viene avviato a questa attività con modalità più o meno simili ad altre ludico-ricreative.

Il mio personale interesse invece, si rivolge a coloro che praticano Equitazione in età adulta, sia che abbiano cominciato da piccoli, sia che, come frequentemente accade a differenza di altri sport, si siano avvicinati al mondo equestre in età adulta e anche avanzata.

In Equitazione accade spesso che, i cavalieri, protraggano la loro attività agonistica oltre i limiti di età imposti da altri sport ed arrivando anche a conseguire successi sportivi notevoli, come nel caso di *John Whitaker*, 60 anni, cavaliere britannico e atleta olimpionico, che nel febbraio 2015 ha vinto la Gucci Gold Cup al Masters di Hong Kong, in una competizione da 1.50 m, o *Hiroshi Hoketsu*, dressagista nipponico di 74 anni, già l'atleta più anziano delle Olimpiadi di Londra 2012, che parteciperà alle Olimpiadi di Rio del 2016 o ancora*Ludger Beerbaum*,cavaliere tedesco, quattro volte campione olimpico nell'Equitazione, di cui l'ultima grande vittoria all'età di 40 anni nelle olimpiadi di Sydney del 2000, e tutt'ora attivo a livello agonistico all'età di 52 anni.

Sicuramente molto è dovuto all'avere un compagno di squadra così atletico e resistente come il cavallo, ma è certo che, proprio questa particolarità rende l'Equitazione uno sport adatto a tutti e quanto mai flessibile in quanto a possibilità e pratiche, qualsiasi sia lo scopo della persona.

Coloro che praticano Equitazione in tarda adolescenza, età adulta e anche avanzata, sono sicuramente spinti e motivati da desideri e bisogni differenti rispetto ai bambini e ai giovanissimi, e così anche i benefici che ne traggono risultano differenti, a fronte di una pratica in cui gli esercizi e le attività risultano alla base del tutto simili.

La particolarità sta nel fatto di ritrovare persone che, con un *background* variegato e colmo di esperienze differenti, con storie di vita svariate e con altrettante motivazioni diverse, si ritrovano a condividere la stessa attività, con talmente tanta passione, da diventare capaci di adattarsi perfettamente alle richieste di ciascuna situazione, al di là di età e condizioni di vita.

Ma vediamo nello specifico quali sono gli sforzi, gli adattamenti e le sfide a cui si dedica chiunque pratichi questo sport dalla tarda adolescenza in poi, tralasciando l'aspetto sportivo agonistico in se' e cercando di considerare quanto tutto questo possa portare ad un lavoro su se stessi, sia motorio che psichico.

L'approccio all'Equitazione, vede innanzitutto la posizione del corpo e il coordinamento dei gesti come aspetto primario, perciò *la flessibilità* motoria viene privilegiata e molto del lavoro viene centrato su questo : gli schemi motori preesistenti dovranno adeguarsi agli infiniti stimoli prodotti dal cavallo.

Infatti, nel nostro caso e a differenza di altre attività fisiche, non esiste una struttura motoria preesistente: senza un solido appoggio al terreno, sopra un animale in movimento, con le articolazioni inizialmente passive (anziché attive come nel camminare e nel correre)

sarà molto stimolata la ricerca di nuovi adattamenti, che modificheranno le strutture motorie disponibili, sia che si tratti di un bambino in età di sviluppo, che di un adulto che si vuole cimentare in questa esperienza.

Nell'attività equestre, le funzioni senso-percettive sono molto stimolate dal contatto fisico con il cavallo e dalla mancanza di appoggio con il terreno mentre il cavallo si muove; ciò produce la ricerca di nuovi equilibri che sviluppano così le capacità coordinative.

Chiaramente anche le componenti relazionali, per la presenza del cavallo, soggetto e protagonista di tutte quante le azioni, sono sempre stimolate in modo unico e speciale, creando situazioni di grande valore psicologico.

La comunicazione innanzitutto è il fulcro, ed è principalmente gestuale, ma lo è in un modo differente dalle altre comunicazioni non-verbali, perché in questo caso, è fondamentale una buona acquisizione del *ritmo,* perché è solo con l'armonia e l'adeguatezza dei gesti che si riesce a comunicare con il cavallo.

Si può dire che, nella pratica equestre corpo e mente sono stimolati in modo multidirezionale grazie proprio alla polivalenza degli esercizi forniti dall'attività: non solo esercizi che consentono di integrare l'intero patrimonio di capacità e abilità della persona, ma anche l'unione di varianti di tipo ambientale, dal fatto stesso di "stare su un animale in movimento" al trovarsi di fronte a neve, pioggia, vento, che richiedono adattamenti speciali e che difficilmente vedono un cavaliere tirarsi indietro, a qualsiasi livello di *expertize* sia e qualunque disciplina pratichi.

Gli schemi motori del cavaliere, a qualsiasi età, possono così arricchirsi in tutte le loro variabili: di tipo spaziale, di tipo temporale, di tipo quantitativo e di tipo qualitativo, soltanto che, a differenze dei normali schemi motori quotidiani, quelli "equestri" sono *passivi,* ovvero, "assorbono" il movimento del cavallo.

Ad esempio, le articolazioni delle ginocchia, normalmente portate ad aprirsi come nella camminata, si devono chiudere in funzione di ammortizzatori e i piedi non spingono sul terreno, ma premono *verso* il terreno. Tutto ciò comunque, non è del tutto innaturale, proprio perché gli schemi motori umani sono fatti per adeguarsi sempre a nuove situazioni, ed anzi, è sempre meglio che vengano espressi nel modo più vario.

Inoltre l'Equitazione implica dei particolari schemi motori di *coordinazione e controllo* perché bisogna sempre tener presente che ci possano essere delle cadute che, lungi dal far classificare questo sport come "estremo" o più pericoloso di altri, devono comunque essere tenute in conto perchè si possono prevenire e persino "insegnare", come delle vere e proprie tecniche, grazie ad esercizi preliminari specifici.

Anche *La prensione*, che è un movimento automatico esercitato fin dai primi mesi di vita, diviene invece "un ostacolo" nell'Equitazione, perché, nella ricerca dell'equilibrio in sella, *afferrarsi* e *aggrapparsi* a redini e costato del cavallo contrasta la razionale posizione che consentirebbe invece di trovare solidità, non favorendo affatto situazioni di equilibrio compromesso.

"La presa" non va eliminata, in quanto utile istinto, ma va *modulata* regolandosi con il buon principio del *"rispetto della bocca del cavallo"* e cercando di ottenere un equilibrio maggiore, sfruttando altri schemi motori maggiormente funzionali come l'afferrare, che non è legato solamente alla prensione, ma dipende anche dalla capacità di posizionamento corretto nello spazio, e da quella importantissima di *anticipazione nel tempo,* che vanno preservati.

Un altro schema inusuale, ma che in Equitazione va acquisito, è *il rotolare,* tipicamente fonte di preoccupazione e inibizione e lontanissimo dalle abitudini motorie degli adulti, ma che, ad esempio, per apprendere correttamente le tecniche di caduta, deve essere riallenato, stimolando tutti quei processi percettivi che implicano le sensazioni vestibolari, tattili e cinestesiche.

Le Capacità Coordinative, che non sono innate ma vengono apprese proprio tramite il confronto attivo con il proprio ambiente, influenzano fortemente il tempo e il livello di apprendimento nell'Equitazione:

Quelle *Generali* sono le più adattive, ovvero di apprendimento, controllo e trasformazione del movimento in base alle richieste ambientali, soprattutto se diverse da quelle usuali come nell'acquisizione di abilità durante la pratica equestre.

Ne fanno parte:

- *La coordinazione grezza* iniziale, "così come viene", con errori e molte azioni inutili, che appartiene alla fase di "comprensione del compito", un ponte tra l'ampiezza del repertorio già posseduta e la buona recettività degli organi sensoriali e cinestesici;

- *la coordinazione fine,* che riduce l'azione, individuando i gesti inutili e implicando il consolidamento degli schemi motori e posturali utili;

- *la disponibilità variabile,* ovvero la già citata capacità di trasformare il movimento adattandolo alle diverse situazioni.

A seconda dei livelli motori iniziali tale processo ha una durata che varia da individuo a individuo e non c'è mai una vera conclusione, perché deve essere continuo e costante, così da evitare regressioni.

Quando tali schemi si saranno stabilizzati, l'esecuzione del movimento diverrà automatizzata e si amplierà la disponibilità di variazione e di combinazione delle abilità.

L'automatizzazione inoltre, consentirà di distogliere l'attenzione dall'esecuzione, per orientarla alla *realizzazione delle variazioni tattiche,* finalizzate alla miglior prestazione possibile.

Anche controllare il movimento *nel tempo e nello spazio* (ad es. eseguire un "*ALT*" al centro della longitudinale, un esercizio di precisione in campo) favorisce lo sviluppo di capacità programmatorie e di controllo dell'intensità dell'azione.

Così come *la capacità di "trasformazione" motoria,* ovvero il grado e la velocità con cui si riescono a modificare i movimenti in base alle variazioni ambientali, che consente di effettuare gli interventi al momento opportuno.

Le *Capacità Coordinative "Speciali"* invece, promuovono un "arricchimento" del repertorio e sono principalmente:

- *le capacità di equilibrio*, correlate al grado di coordinamento e orientamento del corpo nello spazio e alla qualità delle informazioni sensoriali fornite dai vari sistemi sensoriali, indispensabili alla pratica equestre nella quale vanno sempre più sviluppate e affinate, non soltanto controllando la situazione del proprio baricentro rispetto al terreno, ma anche coordinandolo con il baricentro del cavallo, facendo riferimento al terreno e allo spazio circostante;

- *la capacità di orientamento*, che risente delle informazioni sensoriali prodotte dagli organi di senso, ha un ruolo molto importante durante l'esercizio a cavallo, sianell'imparare ad adattarsi alle numerose e imprevedibili variazioni abientali, sia per il fatto stesso di allontanarsi dal terreno che crea sensazioni e prospettive diverse dal solito rispetto allo spazio, in quanto ci allontana dal nostro punto di riferimento abituale.Non a caso infatti, la tendenza iniziale (ma che può diventare un vizio a lungo termine se non corretto tempestivamente) è quella di guardare per terra.All'interno di tale capacità va inoltre inserito il concetto di "orientamento in fase di volo" che riguarda sia i movimenti di stacco dal terreno del cavallo come nel galoppo o durante un salto, sia quando il cavaliere (ahimè) cade;

- *la capacità di combinazione motoria* invece è' una delle più importanti perché si ritrova in tutte le azioni della vita e in particolare negli sport che, come l'Equitazione, necessitano di un abile e flessibile integrazione dei movimenti al momento più opportuno;

- *la capacità di differenziazione spazio-temporale* riguarda principalmente lo svolgimento del tempo, la dimensione del prima/dopo, del lento/veloce ecc. e la corretta percezione dello spazio relazionato alle dimensioni temporali, che aiuta a comprendere e padroneggiare meglio l'ambiente.Riuscire a valutare la distanza di sé rispetto a un oggetto, ad esempio, è una capacità che viene resa ancora più complessa se oggetto e soggetto sono in movimento, ma è una delle più sfruttate (e affinate) nell'Equitazione, ad esempio, per la percezione della distanza da un ostacolo o la vicinanza di un oggetto in relazione alla velocità con cui si sta procedendo;

- *la capacità di differenziazione dinamica* è la coscienza delle sensazioni e delle loro differenze ed è strettamente collegata a quella spazio-temporale in quanto, innanzitutto rende il soggetto più sensibile e capace di padroneggiare al meglio il corpo nello spazio e nel tempo e, secondariamente, anche questa favoriscel' acquisizione del ritmo di movimento necessario.
  Differenziare l'intensità di un movimento, ad esempio, è molto importante nell'Equitazione perché permette di dosare l'azione degli aiuti[13] (ovvero I mezzi di cui dispone un cavaliere per comunicare la propria volontà al cavallo);

- *lecapacità di anticipazione*sono quelle che consentono di sapersipreparare in anticipo ad avvenimenti, azioni, situazioni, ed implicano da parte dell'allievo, oltre che buone abilità cognitive, anche "presupposti psicomotori" che gli permettano di reagire rapidamente e in modo adeguato.A cavallo, l'anticipazione è strettamente legata alla *sensibilità*, ed è indispensabile per intervenire con gli aiuti

[13]aiuti "primari": assetto, posizione e voce, con i quali il cavaliere suggerisce al cavallo andatura e direzione;
aiuti "secondari": gambe e mani. Con le gambe si gestisce la flessione del costato del cavallo; con le mani si corregge l'equilibrio del cavallo;
aiuti "sussidiari": speroni, frustino ed ogni altro attrezzo (redini tedesche, chambon, redini fisse, eccetera).

efficacemente nel momento giusto, così come in tutte quelle situazioni dinamiche che il cavallo propone repentinamente;

– *la fantasia motoria*è Il complesso delle caratteristiche intellettive, oltre che motorie, che permettono non solo di risolvere in forma originale e creativa un determinato problema, ma anche di variare e riprodurre continuamente nuove forme di movimento.E' essenziale per la maturità atletica e per ottenere risultati agonistici, ma comunque viene stimolata dalla pratica a cavallo a qualsiasi livello e la sua base è costituita dalla varietà e quantità di esperienze motorie vissute, come, ad esempio, il modo in cui vengono assemblati gli esercizi in campo e quando ne vengono inventati di nuovi, dal momento che possono essere creatidei circuiti di grande stimolo con il materiale comunemente reperibile nel Centro Ippico.

Le *Capacità Condizionali*, invece, sono costituite dalle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali che consentono all'individuo di svolgere adeguatamente le attività. Per questo sono legate a sesso, età, peso, statura, massa muscolare, sistema nervoso, sistema endocrino.

Costituiscono la "disponibilità energetica" necessaria ad assolvere il *movimento coordinato*equindi sono inscindibili dalle capacità coordinative, e sono:

- *Forza*, che non è solo potenza, ma è un dominio molto più ampio: In apparenza l'Equitazione richiede una discreta forza, ma in realtà, la sua disponibilitàè modesta e calibrata nella maggior parte delle occasioni. In questo campo serve principalmente per*graduare l'intensità* dell'azione, come nell' intervento delle gambe; occorrenella muscolatura della fascia del busto, per effettuare i piccoli spostamenti che seguono le varie andature ed occorre nella parte interna delle cosce per mantenere aderenza al cavallo;
- *Rapidità,* che è la capacità di compiere movimenti nel più breve tempo possibile ed è costituita da: *rapidità di reazione*, che consente di rispondere a uno stimolo prefissato o improvviso, *rapidità di azione*, legata alla capacità di contrazione della muscolatura e *frequenza dei movimenti*, determinata dall'unione di movimenti rapidi e semplici in azioni complesse. A cavallo sono fondamentali, in quantoun movimento eseguito qualche frazione di secondo più tardi di quanto previsto o richiesto, diventa inutile se non addirittura controproducente.
- *Forza rapida*, che è la capacità di aumentare l'intensità del movimento da "elevata" a "massima" nel più breve tempo possibile
- *Rafforzamento della muscolatura delle gambe,* è una capacità condizionale che si raggiunge con l'allenamento e, nella pratica equestre, più che altro vanno rinforzati gliadduttori, anche se un eccessivo sviluppo in volume della massa muscolare rende meno flessibili e rapidi i movimenti, pertanto non bisogna puntare allo sviluppo del volume muscolare, ma al rafforzamento del muscolo in favore della resitenza e tonicità.
- *Rafforzamento delle braccia,* come per le gambe, si raggiunge a poco a poco, anche se la muscolatura delle braccia ha scarsa importanza, ma un minimo di disponibilità ci deve essere.
- *Resistenza,* ovvero l'indispensabile capacità di tollerare l'affaticamento. Nell'Equitazione lo sviluppo di tutte le altre capacità è strettamente legato a un

adeguato sviluppo di questa, che ha come base fisiologica *le qualità aerobiche* dell'allievo, ovvero : capacità polmonari, cardiocircolatorie e dei tessuti di assumere e utilizzare ossigeno.L' equilibrio tra assunzione di ossigeno e sua utilizzazione nei processi energetici richiesti a cavallo, può divenire un problema più che altro per via di fattori emotivi, i quali inducono rigidità e quindi aumentano gli sforzi e alterano la respirazione.La resistenza aerobica è un fattore "continuo" e un attività finalizzata al suo sviluppo come l'Equitazione, per essere efficace, deve fornire stimoli adeguati, soprattutto inizialmente quando tali stimoli dovranno essere"sufficientemente intensi" da produrre un affaticamento leggero, che poi verrà aumentato gradualmente con l'allenamento.

Innalzare la soglia della resistenza ha un ruolo importante perché:

- Aumenta la resistenza in gara ma anche nelle sessioni di allenamento
- Permette di svolgere un allenamento maggiore
- Favorisce il recupero e abbassa la tensione muscolare
- Distende il sistema nervoso
- Consolida la condizione fisica

Il cavallo d'altra parte, necessita di analogo allenamento, perché in fin dei conti, è lui l'atleta principale! Così sarà, non soltanto*a cavallo*, ma *con il cavallo,* che si svilupperà tale capacità.

· *Flessibilità*, ovvero la *mobilità articolare* che è il presupposto base per una buona esecuzione dei movimenti e, in particolare nell'Equitazione è un requisito indispensabile per raggiungere l'elasticità corporea necessaria a creare *l'insieme* con il movimento del cavallo.

3.1 Variabili soggettive

Abbiamo visto quali sono le abilità e le capacità che tutti gli individui che praticano Equitazione hanno modo di sperimentare, mettere in pratica e più che mai sviluppare e affinare, ma ciascun soggetto che si avvicina a questa pratica, porta con se' degli aspetti quanto mai personali e fondamentali come Interessi e bisogni soggettivi, ovvero, *il campo delle motivazioni,* che si integrano con le proprie capacità intellettuali e fisiche.

Sicuramente questi elementi condizionano la velocità di apprendimento di ciascuno e, soprattutto in un attività come quella equestre, sono davvero tanti i fattori che diversificano e condizionano i soggetti e la loro "crescita" nella disciplina, da quelli genetici, a quelli sociali e di personalità.

Proprio per questo l'approccio al cavallo è quanto più diversificato e specifico, dunque personalizzato.

Fin dall'inizio, ognuno si avvia alla pratica con specifici obiettivi, che poi possono modificarsi via via, in base soprattutto ai traguardi e alle esperienze intermedie.

Ma ciò che è più frequente in questa disciplina, ed un dato riscontrabile in qualunque centro ippico, è l'accomunare nella pratica soggetti di età e caratteristiche anche estremememamente diverse.

Per questo sarebbe sicuramente superficiale fare valutazioni in base alle attitudini, in quanto parlare di "attitudine" è più semplice se si tratta di giovani e giovanissimi che praticano Equitazione come sport o attività ludico-ricreativa, mentre per altre fasce di età, risulta molto

più utile ed interessante andare ad indagare *la motivazione,* anche perchè non sempre un attitudine si rivela soltanto nella prima infanzia ed è più probabile che in tarda adolescenza o anche in età avanzata sia proprio la motivazione a far emergere una certa attitudine nascosta.

Quindi nell'Equitazione che comunque ha, nella maggior parte dei casi (ovvero nella maggior parte dei Centri Ippici) un impostazione "sportiva" predefinita, è davvero limitante fare "selezioni" basandosi sui requisiti iniziali, poiché la fruizione è veramente variegata e inoltre l'abilità non è dovuta solo all'individuo,ma soprattutto al già citato "binomio" cavallo-cavaliere e dunque imprescindibilmente legata anche alla questione del "potersi permettere un buon cavallo" o all'occasione di montarne uno con cui si entra in sintonia o meno. Non è mai solo una questione di capacità e abilità, ma anche di "possibilità".

Perciò il principale obiettivo dovrebbe sempre essere praticare "la migliore Equitazione possibile", compatibilmente con le caratteristiche singolari di ciascuno.

Il soggetto che inizia a fareEquitazione in età avanzata spesso si trova di fronte a pochi cavalli a disposizione e un gruppo estremamente disomogeneo sia per età che per livello raggiunto.

Anche se tutto può essere poi modificato e si modifica in relazione alle nuove esigenze che emergono strada facendo, il soggetto dovrà mettersi in gioco, portando nel contesto tutti quei fattori personali che rappresentano le variabili di maggior confronto sia con il resto del gruppo che con l'attività stessa.

Il ritmo del movimento, la resistenza, la capacità di sottoporsi agli sforzi, i difetti posturali assieme a variazioni dell'umore, prestazione intellettuale e prestazione sportiva sono tutte variabili estremamente importanti e altrettanto differenziate se si rapportano all'età del cavaliere.

Peso e altezza, sicurezza motoria e psicologica, volontà di impegnarsi nell'allenamento diventano tutti dei fattori difficili da controllare e gestire trovandosi in mezzo a un gruppo parecchio disomogeneo.

L'autostima e l'autovalutazione sono altre due variabili che condizionano enormemente l'approccio alla disciplina e che sono strettamente dipendenti dal livello di esperienza di vita del soggetto: sentirsi accettati, aver avuto esperienze in cui si è stati rispettati, le proprie regole di comportamento, la percezione di se' rispetto agli altri con cui si entra in contatto.

Inoltre, vivere l'esperienza di un gruppo composto da elementi così diversi tra loro (persone e animali, età e sesso differenti così come livelli di pratica) vede spessissimo l'emergere di sentimenti forti come *orgoglio e senso di appartenenza*; *individualità e*responsabilità di gruppo; *rivalità e competizione*, ma anche *lealtà e unione* in un percorso che porta sempre ad uno sviluppo ulteriore del *concetto di se'*.

Questa esperienza diviene così davvero importante (sempre al di là di chi la pratica a livello agonistico) anche perché tutte le differenze che si ritrovano "in campo" portano con sé personalità fatte anche di atteggiamenti valori e regole morali che derivano dalla vita quotidiana e sociale al di fuori del maneggio.

In questo modo anche le motivazioni stesse possono perdere o aumentare di valore a seconda del giudizio espresso o percepito dal gruppo, si possono fare e disfare equilibriche influenzano enormemente l'umore personale e, anche in campo amatoriale, sarà sempre molto forte il condizionamento dato dalla "prestazione sportiva" .

La consapevolezza di sé acquisita durante il percorso di vita di ognuno sarà poi il fattore più influente sulla gestione personale di tutte le altre variabili che entreranno in gioco durante "l'attività a cavallo".

A seconda che sia un bambino, un adolescente, un adulto o addirittura una persona di mezza età, cambierà enormemente la condotta e l'approccio, sia con il cavallo che con le altre persone e altrettanto variegate saranno le motivazioni nell'aver scelto, iniziato e continuato questa attività.

Anche il *sesso* è una variabile importante**,** dato che, come in altri campi, per ragioni socio culturali, l'Equitazione in Italia è stata per molto tempo uno sport prevalentemente maschile.

A partire dagli anni '80 si è verificata un inversione di tendenza ed è aumentato il numero di ragazze che si sono avvicinate alla disciplina, fino ad arrivare ai giorni nostri in cui è diventato decisamente uno "sport al femminile" (salvo i livelli agonistici più alti, in cui sono ancora gli uomini ad essere in maggioranza)principalmente perché la concezione del cavallo da "animale da battaglia" si è evoluta e modificata nel tempo fino a trasformarsi in "animale da affezione", diventando il custode psicologico ed emotivo del più sensibile e ricettivo sesso femminile.

Da un punto di vista attitudinale inoltre, la maggior forza fisica dell'uomo, non costituisce affatto un elemento preponderante nelle capacità richieste dagli sport equestri. Anche se ancora oggi le divisioni dei ruoli e dei caratteri sessuali tradizionali tendono a mantenersi con l'uomo che risponde al modello di "sicurezza di sé", coraggio e intraprendenza, mentre la donna è sempre più spinta verso mete caratterizzate da "lode", amore, approvazione, riconoscimento e protezione, in questo sport le doti di agilità, destrezza e delicatezza prettamente femminili hanno la meglio sulla durezza e la forza maschili.

L'Equitazione poi, a causa del cavallo,che richiede pazienza e costanza, frappone tempi lunghi agli "impulsi auto affermativi" maschili, mentre per contro, svolge un ruolo di appagamento e soddisfazione per la donna, attraverso il *prendersi cura* di un altro essere vivente, sfruttando una qualità femminili come la pazienza e l'accortezza, e non solo, diventa per la donna anche occasione di mettersi in gioco sfidando l'insicurezza e tirando fuori il coraggio che solitamente viene considerata prerogativa maschile.

Dunque, si ritrova spesso una più forte motivazione da parte delle donne, a qualsiasi livello ed ambito della disciplina, mentre per gli uomini, è più facile che la passione equestre si esprima più che altro nelle qualità agonistiche e nell'addestramento.

Per cui *la diversità psicologica* legata al sesso*,* è anche questa un elemento di confronto e una variabile relazionale che fa sentire la sua influenza, soprattutto in uno sport in cui non c'è una reale divisione dei ruoli, ma solo una differenziazione tacita che rende diverso e particolare l'approccio stesso.

Dopo aver sinteticamente valutato quali variabili più o meno statiche possono influenzare il soggetto all'interno dell'attività equestre, vediamo nel dettaglio la variabile dinamica più importante, che è certamente quella che da un senso e un perché alla scelta di questa "disciplina", soprattutto in età adulta.

3.1.1 Motivazione

Le motivazioni al "*fare Equitazione*" possono essere varie e, se si tratta di bambini, possono essere anche dettate da una spinte genitoriale, ma anche nel caso che sia il bambino stesso ad avere questo desiderio, la sua motivazione non sarà mai così consapevole ed è altresì vero che, più l'individuo è piccolo e maggiormente la motivazione sarà quella di praticare un attività sportiva.

In tarda adolescenza e in età adulta invece, le motivazioni possono essere più autonome e consapevoli, anche laddove ci si avvicini soltanto per una curiosità o una passione verso il cavallo, cosa che non sempre è così, a differenza di come si possa pensare, inizialmente il cavallo può non essere il protagonista, anche perché in realtà è davvero molto difficile poter dire di conoscere questo animale, se non si è mai venuti a contatto con lui tanto spesso.

Gli adulti possono essere spinti ad esempio da rinnovati bisogni del corpo, come la ricerca di *Competenze motorie* adatte a fronteggiare la realtà esterna, più che il praticarlo a livello agonistico o strettamente sportivo; la ricerca di uno svago o passatempo; il realizzare il desiderio di una vita; evadere dai problemi di tutti i giorni ecc…

Sta di fatto che, una volta cominciato, la maggior parte delle persone ritrovano nell' esperienza dei cavalli ulteriori motivazioni ad andare avanti e a coltivare questa attività sempre di più e con maggior dedizione.

Tralasciando solo parzialmente la gratificazione e le sensazioni positive trasmesse dal cavallo stesso, che comunque rappresentano il motore centrale della passione, sono anche altri i riscontri positivi che il soggetto ritrova nel piccolo "universo parallelo" che è il maneggio.

Di fronte ad un ambiente così variegato e pieno di stimoli, gli individui arrivano a sperimentare diverse competenze psicologiche e relazionali, che spesso nella vita quotidiana ci sembra di non possedere o di non essere capaci ad usarle correttamente, come, ad esempio, la piacevole esperienza di*Autocontrollo,* quando, sapendo di non dover essere rabbiosi o nervosi in presenza dei cavalli si impara a controllare le nostre emozioni, non soltanto con loro, ma anche e soprattutto con le persone che ci circondano; inoltre la ricerca di *Identificazioni positive* con gli altri che può esserci mancata o che sentiamo tanto lontana, ci porta a ritrovare un piccolo gruppo di individui "simili a noi" per qualcosa di abbastanza singolare che ci accomuna; anche la ricerca di *consensi*, ci stimola a fare sempre il meglio, sia nei confronti del cavallo che con le sue risposte comportamentali ci conferma se abbiamo fatto bene o no, sia durante la prestazione, dove abbiamo un esperto (l'istruttore) che ci giudica e ci osserva nel fare qualcosa che amiamo fare e dove possiamo impegnarci e "distinguerci" se vogliamo, meglio di come abbiamo fatto ai tempi della scuola o in un lavoro noioso, che magari odiamo. Irrinunciabile è poi l'esperienza di *Cooperazione* e anche di *Confronto competitivo* che per alcuni può essere una scoperta, per altri una *ri* scoperta e per altri ancora semplicemente un ulteriore stimolo, che in ogni caso porta a mettersi in gioco, ad allearsi così come a confrontarsi conoscendo meglio "se' stessi in mezzo agli altri" e forse anche ritrovando per se' un nuovo ruolo che manca o è mancato nella vita, una sorta di possibilità di riscattarsi all'interno di un gruppo che noi stessi abbiamo scelto e che, grazie alla passione, sentiamo che ci appartiene ; Infine, ma forse la più importante, è la ricerca di *Fiducia in se stessi* e di *Autoaffermazione,* un valore sportivo, ma anche umano e relazionale, che, grazie alla pratica equestre in campo e al rapporto con il cavallo da terra prendendosi cura di lui, possiamo poco alla volta riscoprire, provando fin da subito ad esercitarlo anche nel rapporto con gli altri "umani" che abbiamo accanto.

Il movimento e l'attività fisica praticata, in questo caso, divengono un *mezzo espressivo* e di *relazione interpersonale,* senza però tralasciare tutti i benefici dell'essere un attività che provoca *piacere sensoriale* e che al contempo consente un autovalutazione e monitoraggio costante, attraverso regole precise e condivise.

Come tutte le attività dove comunque si effettua una prestazione, ci sono degli ulteriori elementi in cui il soggetto si mette alla prova e da cui può acquisire un arricchimento personale:

Elementi di incertezza, che danno la possibilità di vivere la situazione in termini di "piacevole ansietà" e rischio misurato come la sfida del cavalcare, il cavallo che non ci ascolta o l'esercizio complicato;

Norme e regole dell'attività, condivise da tutto il gruppo;

Una realtà che lascia spazio all'immaginazione consentendo a ciascuno di inserirvi un po' del proprio mondo e modo di essere, anche andando a soddisfare i propri bisogni soggettivi.

Dunque "La motivazione di ciascuno", qualsiasi sia quella di partenza, si modifica e si intreccia con tutti questi aspetti psicologici emotivi e sociali che la modellano e la trasformano, facendola diventare nella maggior parte dei casi, vera e propria *passione.*

3.1.2 Motivazione agonistica

L'attività Equestre, anche con le più svariate motivazioni di partenza e a qualsiasi età, arriva spesso ad assumere il carattere di attività sportiva con finalità agonistiche, anche perché in fondo l'agonismo non è altro che *un comportamento* finalizzato all'affermazione di sé e all'espressione delle proprie abilità.

Lo Sportd'altro canto, in qualsiasi delle sue espressioni, è un dispositivo sociale che veicola il *Modello comportamentale competitivo*, tipico della nostra cultura.

Solo in caso di aspettative troppo elevate o di agonismo come sfogo dell'aggressività si rischia di inibire l'apprendimento e la spinta positiva a sfidare i propri limiti, producendo solo frustrazione, scoraggiamento e autosvalutazione.

Di solito ai più piccoli si tende, almeno inizialmente, a sottolineare l'aspetto ludico, mentre invece ai più grandi è quasi necessario offrire progetti e scopi e soprattutto obiettivi centrati sul risultato.

Ma quando è l'adulto o il giovane adulto che si trova di fronte alla possibilità di fare agonismo nell'Equitazione, ecco che si presenta l'occasione per una vera e propria ulteriore possibilità di lavorare su se stessi.

Lo sbocco agonistico non è un obiettivo per tutti valido, ma lo diventa in molti casi, laddove l'individuo sente il bisogno di mettere in pratica tutto ciò che ha appreso e poter godere in qualche modo dei risultati.

E se per ragazzi e bambini l'agonismo è una via quasi scontata, per l'adulto diventa una scelta ponderata e scaturita da una lunga riflessione su di se', infatti capita spesso di vedere persone che mai nella vita si sarebbero immaginate di partecipare a competizioni di qualunque tipo, persone anche insicure e piene di paure, ma che di fronte al lavoro continuo, assiduo e appassionato con il cavallo, maturano il desiderio di provare a mettersi in gioco, a sfidare se stessi e i propri limiti, alla ricerca della meritata gratificazione e soddisfazione per tutto l'esercizio svolto. Sicuramente gran parte dello slancio deriva dall'avere un così agile e volenteroso compagno di squadra come il cavallo, ma è anche vero che questa scelta è totalmente personale e frutto di un desiderio che nasce da dentro, autonomamente, e che poi con l'aiuto dell'istruttore dovrà essere meglio definita in relazione alla propria motivazione e sempre ottenibile sulla base delle possibilità soggettive.

La *motivazione agonistica* dunque, non è soltanto prerogativa dei giovanissimi in questo sport, ma diventa, anche per gli adulti, l'ennesimo trampolino di lancio fornito dall'Equitazione, magari non per una carriera professionale, ma sicuramente per un ulteriore crescita sociale e del proprio se'.

3.2 Esperienze di pratica equestre

Infine vorrei spendere due parole anche per sottolineare come le esperienze della pratica (soprattutto in campo), forniscano un ottima base, non solo per l'apprendimento degli esercizi a cavallo, ma anche per stimolare l'emergere di competenze, sia fisiche che psichiche e perfezionare le abilità cognitive e motorie.

Le modalità potranno variare in base alla disciplina praticata, alle esigenze del gruppo, all'età del soggetto e agli obiettivi definiti, ma saranno sempre accomunate dalla ricerca della sensibilità e della coscienza della posizione del proprio corpo su un animale in movimento (costantemente monitorate da un bravo istruttore).

Tra le esperienze maturative che nascono dalla pratica in campo possiamo trovare:

L'Esplorazione: specificatamente si tratta della ricerca autonoma da parte del soggetto di esperienze motorie e di contatto con il cavallo. Ed è un metodo molto responsabilizzante. Toccare per *conoscere* e *comprendere.* Anche se la libera esplorazione, purtroppo, nell'Equitazioneè in genere in contrasto con la necessità di tenere sempre sotto controllo il cavallo, viene sicuramente praticata nella *fase di Grooming* e in qualche caso anche con il cavallo montato.

La Scoperta (guidata): il soggetto è responsabilizzato dall'istruttore a risolvere autonomamente dei problemi, chiedendogliad esempio, di eseguire un esercizio a cavallo senza spiegare come e, in base al risultato(ovvero la risposta del cavallo), comparato con diverse esecuzioni, nascerà *la consapevolezza autodidattica* dell'esecuzione corretta che sarà poi comunque integrata con una spiegazione da parte dell'istruttore.

Compiti analitico-sintetici: sono quelli in cui l'istruttore fornisce una visione d'insieme dell'esercizio da svolgere (ad es. eseguire un circolo) e durante il suo svolgimento, analizza le diverse parti che lo costituiscono, correggendole. E' uno stimolo ad analizzare "cosa si sta facendo" e "come" mentre lo si stasvolgendo, aumentando la coscienza delle azioni del proprio corpo sul corpo del cavallo, a partire da una visione (e sensazione) d'insieme.

Esercizi in autonomia: L'istruttore lascia spazio alla realizzazione autonoma degli esercizi da parte degli allievi, ovvero, il cosiddetto "Lavoro a volontà"(o in altre parole, esercizi a piacimento) dove l'istruttore controlla attentamente volume, intensità e qualità del lavoro eseguito, ma senza dare indicazioni precise. E' un momento "induttivo" che lascia spazio alla creatività del soggetto e alla sperimentazione.

Da tutto ciò emerge un quadro abbastanza variegato e ricco di sfaccettature come senza dubbio è l'attività equestre, ed è proprio per questo motivo che spesso le persone vengono catturate da questo mondo, trovandone giovamento, non solo a livello fisico-motorio, ma soprattutto a livello psichico, emotivo e cognitivo.

Mi sono sempre domandata come mai le persone ricevano così tanto dalla relazione con i cavalli e da tutte le esperienze che ne derivano, persone che non per forza hanno iniziato nell'infanzia e tantomeno persone che hanno scopi agonistici o che lo fanno "semplicemente" perché possiedono un cavallo, ma principalmente persone "comuni", ognuna con la sua storia, con le sue esperienze e la sua vita quotidiana, che si ritrovano ad investire così tanto a livello di energie ed emozioni, per stare accanto a questi animali.

La cosa che mi ha sempre affascinato di più è vedere come molto spesso, attraverso la relazione con il cavallo, le persone riescano a sfidare le proprie paure, talvolta realmente patologiche, e a farsi carico delle proprie debolezze diventandone consapevoli e responsabili, affrontino incertezze e fobie e riescano a controllare emozioni e istinti, tutto "per il cavallo",

un animaleche sembra davvero capace di alleviare, e certe volte "curare", le sofferenze psicoaffettiveumane, come nei panni di"un terapeuta speciale" che osserva ma non giudica, che ascolta empaticamente, che accoglie tutti i nostri disagi e ce li restituisce traformati in coraggio, volontà e fiducia.

Anche se non ci sono spiegazioni scientifiche, questo è sicuramente ciò che i cavalli sanno fare ed è la vera risorsa della nostra relazione con loro.

4. VERSO UNA "PSICOTERAPIA EQUESTRE": CAVALLI E TERAPIE

Veniamo ora al "cuore" della questione, dopo aver dato una visione d'insieme ai vari aspetti cognitivi, emotivi, psicologici e comportamentali che possono emergere dalla relazione uomo-cavallo vediamo come, questo animale, possa fornire un ausilio e un aiuto concreto nella ricerca del benessere psicofisico umano.

4.1 Dalla pet therapy alla riabilitazione equestre: origini e sviluppi delle tarpie assistite con gli animali

"*Secondo la mia esperienza, l'accettazione della mia condizione fisica è avvenuta con estrema normalità e senza alcun tipo di ostacolo, poiché salire a cavallo, per me, è qualcosa di naturale e immadiato. Stare su un cavallo mi permette di provare una sensazione di normalità; è l'unico modo che conosco di stare senza la carrozzina."*(Moretto, 2013)

Leggendo la ricerca antropologica su esperienze di Ippoterapia raccolta nel libro "*Il cavallo e l'uomo, una relazione infinta"* di Giulia Moretto, Antropologa ed Etnologa affetta da tetraparesi spastica, ho avuto modo di "entrare" quasi fisicamente nell'universo dell'Ippoterapia, la più conosciuta e riconosciuta terapia per mezzo del cavallo, o TMC.

La TMC è la specifica forma di TAA, ovvero Terapia Assistita con Animali, che vede come protagonista il cavallo e le sue straordinarie doti curative.

L'utilizzo degli animali per scopi terapeutici ha radici molto antiche e la sua importanza è cresciuta sempre più nel corso del tempo.

Oggi conosciamo bene il termine moderno "*Pet Therapy*", che si riferisce alla strutturazione metodologica dell'utilizzo di animali domestici come soggetti nel trattamento di patologie specifiche.

Tali attività sono molto eterogenee, sia per la tipologia di utenza che per le modalità specifiche e ancora non esistono strumenti legislativi definiti che le regolino in modo preciso.

Per questo motivo, l'Istituto Superiore di Sanità e la Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università di Bologna, hanno svolto una ricognizione delle attività presenti a livello nazionale, attuando un censimento nella regione pilota in materia, l'Emilia Romagna, per poter arrivare a proporre delle "Linee Guida" per una corretta esecuzione di tali attività.

4.1.1 Uno sguardo generale

Il processo di “domesticazione” degli animali risale alla fine dell’ultima Era Glaciale. Il primo fu il lupo (*Canis lupus*), antenato del cane, che fece la sua prima apparizione negli insediamenti preistorici di 14.000 e 10.000 anni fa, la cui domesticazione si basò sulla mutuabile e benefica *relazione* con l’uomo. In cambio di cibo e compagnia, assistevano l’uomo nella caccia.

Quando l’uomo cominciò le prime migrazioni, si portò sempre con sé il cane, utilizzandolo per compiti specifici e selezionando quegli esemplari che rispondevano meglio alle nuove esigenze.

La selezione si è basata da sempre su una serie di capacità socio- cognitive e comunicative che permettevano al cane di interagire in modo sempre più efficace rispetto all’antenato lupo o ad altre specie. Perciò, durante la storia, quei cani che sono stati meglio in grado di usare *segnali sociali* hanno goduto di un vantaggio selettivo.

Sino a pochi anni fa si negava che un animale diverso dall’uomo, potesse possedere una “mente”, ma gli “Etologi cognitivi”, riconosciuti dalla comunità scientifica solamente tra la fine degli anni ’70 e gli inizi degli anni ’80, fecero fiorire, proprio in quegli anni, l’interesse e lo studio delle capacità cognitive, dell’intelligenza, della coscienza e delle emozioni negli animali e allo stesso tempo, crebbe l’interesse per lo studio delle strategie di comunicazione e interazione tra uomo e animale.

Le prime osservazioni scientifiche nel campo dell’etologia cognitiva si intersecarono con quelle volte alla comprensione dell’influenza dei rapporti sociali sullo sviluppo emotivo, quando negli anni ’70, nel laboratorio di Henry Harlow all’università del Wisconsin e nel centro di Primatologia di Davis, California, si svolsero delle ricerche rivoluzionarie, che misero in luce il ruolo centrale delle r*elazioni sociali,* in particolare del rapporto materno-infantile precoce, nello sviluppo del comportamento emotivi (Harlow, Dodsworth, & Harlow, 1965).

Questi studi gettarono le basi per la comprensione di alcuni disordini psichiatrici come l’autismo, e soprattutto dei danni neuropscologici causati da rapporti sociali inappropriati durante la fase neonatale e infantile.

Nel corso di questi studi venne sperimentato l’uso di conspecifici, ovvero scimmie in età adolescenziale quindi nella fase di maggior capacità affiliativa, per il recupero di giovani primati con caratteristiche autistiche.

Questo studio si rivelò molto interessante permettendo di osservare che, anche altre specie, in particolare i cani, erano in grado di indurre un effetto positivo sui giovani primati, mentre surrogati inanimati (fantocci di stoffa) risultavano inefficaci, aprendo la strada verso la consapevolezza che *comunicare anche senza linguaggio* e *riuscire a modificare le emozioni reciproche*, sono gli elementi essenziali e fondanti del rapporto uomo-animale, ed è proprio questo che si trova alla base di qualsiasi intervento terapeutico fondato su tale *relazione.*

Il termine specifico *Pet Therapy*, fu coniato nel 1964 dallo psichiatra infantile Boris M. Levinson, per descrivere l’uso di animali da compagnia nella cura di malattie psichiatriche.

Levinson aveva osservato come la presenza del proprio cane durante le sedute con pazienti pediatrici con serie difficoltà di relazione e comunicazione interpersonale, facilitasse l’instaurarsi della relazione tra terapista e paziente, funzionale all’inizio di una terapia.

Sembrava che il suo cane Jingles avesse la funzione di “sciogliere il ghiaccio” aiutando il paziente ad abbassare le prorpie barriere emotive.

Secondo Levinson la chiave dell'efficacia terapeutica del suo partner animale sarebbe da ricercare nella facilitazione dell'instaurarsi di una relazione empatica.

In epoca più recente, alle gentildonne dell' Inghilterra elisabettiana veniva suggerito l'utilizzo della compagnia del cane per curare la "malinconia".

Uno dei primi casi documentati di utilizzo di animali in un istituto di malati mentali, risale proprio alla fine dell'800 in Inghilterra. I pazienti di questo istituto venivano lasciati liberi di passeggiare e interagire con gli animali domestici come polli e conigli, che popolavano il giardino, con la convinzione che potessero avere un influenza "umanizzatrice" sui malati, e che la loro apparenza di "creature indifese" potesse indurre i pazienti ad autodisciplinarsi e a prendersi cura di loro.

Da un punto di vista operativo, il termine Pet Therapy viene considerato troppo generico per raggruppare tipologie di attività così differenti, dunque oggi si preferisce distinguere tra *Animal Assisted Activities* e *Animal Assisted Therapies :*

- Le AAA, *Attività Assistite con Animali*, hanno lo scopo primario di "migliorare la qualità della vita" di alcune categorie di persone, come ciechi e portatori di handicap psico-fisici e vengono effettuate in una vasta gamma di contesti ambientali da professionisti abilitati e paraprofessionisti e/o volontari di associazioni specifiche per il lavoro con animali.

- Le AAT, ovvero *Terapie Assistite con Animali*, affiancano le terapie tradizionali con l'utilizzo di animali che possiedono specifiche caratteristiche.

Le TAA (AAT in italiano) vengono utilizzate per migliorare lo stato fisico, sociale, emotivo e cognitivo dei pazienti e sono effettuate in ampi e differenti contesti, che possono coinvolgere sia gruppi che singoli individui.

In Italia, come abbiamo detto, non esiste ancora una legislazione specifica in materia, anche se le inizative non sono mancate, ma a livello di singole regioni.

Tuttavia, "l'utilizzo di animali da compagnia ai fini di *Pet Therapy* è stato riconosciuto come cura ufficiale dal Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 28 Febbraio 2003.

Tale decreto ha sancito per la prima volta nella storia del nostro paese, il ruolo che un animale può avere nella vita affettiva di una persona, nonchè la valenza terapeutica degli animali da compagnia.

Le categorie di utenza che giovano maggiormente di attività e terapie assistite risultano essere:

- *I bambini,* in cui la presenza dell'animale può diminuire lo stress, l'ansia, la paura, la noia, il dolore, causati sia da condizioni di salute che dalle situazioni derivanti da un eventuale ricovero e l'interazione con *il pet* può facilitare la guarigione, ma non solo, può anche modificare il comportamento, suscitanto un senso di responsabilità e aumentando la motivazione del bambino a partecipare ai trattamenti. La fiducia e l'intimità che i bambini raggiungono spesso con gli animali contribuisce *in primis* a tale efficacia.

- *Gli anziani*, per cui ci sono dati evidenti dell'efficacia delle TAA nel ridurre la depressione, la pressione sanguigna, l'irritabilità, l'agitazione e nell'aumentare l'interazione sociale, sia che siano ospedalizzati o si trovino in case di cura, spesso soli,

privi di affetti, chiusi in se stessi e soprattutto restii ad avere rapporti sociali. E' stato visto che, in alcune patologie, la presenza del compagno a quattro zampe può stimolare proprio il comportamento sociale, aumentando la frequenza di sorrisi, risate, sguardi, carezze, la verbalizzazione tra pazienti, il chiamare per nome ecc…

Proprio di recente, grazie ad una ricerca condotta in collaborazione tra l'Università di Stato dell'Ohio, un centro d'ippoterapia e un centro di cura diurno per gli anziani, è emerso che le persone affette da *Alzheimer*, prendendosi cura dei cavalli (dandogli da mangiare e facendoli camminare) sotto un'accurata supervisione, possono migliorare il loro umore diventando più collaborativi verso le cure che ricevono durante la giornata.

Dallo studio pilota, pubblicato sulla rivista Anthrozoös (Dabelko-Schoeny, Phillips, Darrough, DeAnna, Jarden, Johnson, Lorch, 2014), emerge che l'ippoterapia, nelle parole di Holly Dabelko-Schoeny, professore associato presso l'Università dell'Ohio, potrebbe integrare forme più comuni di terapia assistita con gli animali come cani e gatti e fornire un modo unico per alleviare i sintomi della demenza senza utilizzo di farmaci.

Le persone affette da *Alzheimer*, oltre alla perdita della memoria, spesso vanno incontro ai cambiamenti di personalità. Essi possono diventare depressi, solitari e anche aggressivi. Per venire incontro a questi cambiamenti le terapie odierne si focalizzano di più su come alleviare il carico emotivo dei pazienti e delle loro famiglie. Il focus della terapia è cogliere l'attimo e far divertire le persone affette dalla demenza "in quel preciso momento" anche se poi non se la ricordano più, sostiene Holly Dabelko-Schoeny.

Al presente studio hanno partecipato 16 persone, in cura in un centro diurno per anziani di Columbus (Ohio) affette da *Alzheimer*, di cui 9 femmine e 7 maschi. Una volta alla settimana, per un mese, otto di loro (gruppo sperimentale) venivano accompagnati in un centro di ippoterapia dove, sotto la supervisione del personale, si prendevano cura dei cavalli dando loro da mangiare, da bere e facendoli camminare; gli altri otto (gruppo di controllo) rimanevano nel centro diurno dove partecipavano alle attività proposte dal centro.

Per monitorare il comportamento dei partecipanti, i ricercatori hanno utilizzato una scala "*Modified Nursing Home Behavior Problem Scale*" grazie alla quale il personale del centro poteva riportare da 1 a 4 la frequenza di comportamenti problematici come tristezza, agitazione, irritamento e resistenza alle cure sia nei giorni in cui gli ospiti venivano accompagnati al centro di ippoterapia che nei giorni in cui rimanevano nel centro diurno. Dai risultati è emerso che il punteggio dei partecipanti accompagnati al centro d'Ippoterapia era inferiore di un punto rispetto a quelli che rimanevano nel centro diurno.

Dallo studio è emerso anche un beneficio inatteso: l'Ippoterapia potenziava l'attività fisica dei partecipanti. Le persone del gruppo sperimentale, tutte con delle limitazioni fisiche, nelle attività con i cavalli provavano a spingersi oltre questi limiti, chiedendo aiuto per alzarsi dalla sedia rotelle o prendendo fiducia nel camminare da soli (dove possibile).

I familiari dei pazienti accompagnati al centro d'ippoterapia, riferivano nella maggior parte dei casi che i loro cari rimanevano ancorati nella nuova esperienza riportandola a casa. La figlia di uno degli ospiti sostenne che sua madre non ricordava mai quello che faceva nel centro durante il giorno, ma che invece ricordava sempre quello che aveva fatto nel centro d'Ippoterapia.

Dai risultati di questo studio sembrerebbe quindi che l'ippoterapia abbia degli effetti benefici non soltanto nel lavoro terapeutico con i bambini ma anche nelle persone affette da demenza.

- *I pazienti psichiatrici*, infine, per cui osservazioni sperimentali hanno evidenziato come la presenza di animali riesca a promuovere l'interazione sociale. Nei pazienti con sindromi psicotiche la Pet Therapy può aumentare l'interesse per attività gratificanti con un miglioramento del tempo utilizzato negli svaghi e un aumento della motivazione. Le TAA possono inoltre incrementare le capacità di socializzazione, l'autonomia e il benessere generale. Studi recenti su pazienti ospedalizzati affetti da diverse patologie psichiatriche, hanno dimostrato come dopo anche una singola sessione di TAA possano diminuire notevolmente i livelli d'ansia e che i benefici ottenuti mediante le TAA siano maggiori di quelli osservati dopo un abituale sessione di terapia ricreazionale standard.

Gli animali abitualmente coinvolti nelle AAA e nelle TAA sono:

Cane: è l'animale maggiormente impiegato come co-terapeuta, nella cura di bambini, adulti e anziani. Tramite le sollecitazioni al gioco e la sua compagnia, stimola i pazienti all'interazione.

Gatto: utilizzato come co-terapista principalmente per la sua indipendenza e facilità di accudimento, di fatti lo si predilige per persone che vivono sole e che, a causa di una patologia o dell'età, non sono agevolate negli spostamenti.

Criceti e conigli: osservarli, accarezzarli e prendersi cura di loro può portare grande beneficio, soprattutto nei bambini che attraversano una fase difficile della loro crescita.

Cavallo: utilizzato soprattutto nell'Ippoterapia medica, riabilitativa e psico-educativa, praticata in strutture attrezzate, con il supporto di personale specificatamente preparato ed addestrato. A beneficiarne sono soprattutto bambini con sindrome di Down, bambini autistici, disabili, persone con problemi motori e comportamentali.

Uccelli: studi condotti su gruppi di anziani, rivelano un effetto benefico derivante dal prendersi cura abitualmente di questi piccoli animali, in particolare pappagalli.

Pesci: è stato evidenziato come l'osservazione dei pesci di un acquario può contribuire a ridurre la tachicardia e la tensione muscolare, agendo così da antistress.

Delfino: questi animali vengono utilizzati come co-terapisti per il trattamento di depressione e disordini legati alla sfera emotiva e mentale. La terapia con i delfini in alcuni casi è risultata efficace nel migliorare lo status psicologico di pazienti con sindrome autistica, favorendo l'adattamento sociale.

Asini, capre, mucche: anche questi animali vengono utilizzati nella *Pet Therapy* e per dimostrare il loro effetto terapeutico Berget, Ekberg e O Braastad del Dipartimento di Medicina delle Scienze Comportamentali dell'Università di Oslo, in Norvegia, hanno condotto nel 2008 uno studio sui benefici della TAA con animali da fattoria per persone con disturbi psichiatrici(Berget, Ekeberg, & Braastad, 2008), uno "studio pilota" in quanto, mentre l'influenza positiva di cani e gatti sui disturbi mentali era stata già ben documentata, fino ad allora era mancata completamente una ricerca sperimentale sugli animali da fattoria come "agenti terapeutici" per questa categoria di pazienti.

Lo studio fu condotto in un contesto di "*Green Care*", un concetto che coinvolge l'uso di animali da fattoria, piante, giardini o paesaggi in interventi ricreativi o occupazionali per diversi gruppi target di pazienti, in collaborazione con gli istituti della salute.

L'obiettivo era di esaminare gli effetti di un intervento di 12 settimane con questa tipologia di animali, sul senso di autoefficacia, abilità di coping e qualità della vita, su soggetti adulti con disturbi psichiatrici di vario tipo.

Venne condotto un trial randomizzato, seguito da un *follow- up*.

90 pazienti (59 donne e 31 uomini) con schizofrenia, disturbi affettivi, disturbi d'ansia e disturbi di personalità, completarono dei questionari che andavano a valutare il senso di autoefficacia (*Generalized Self-Efficacy Scale*, GSE); le abilità di coping (*Coping Strategies Scale)* e la qualità di vita (*Quality of Life Scale*, QOLS-N),prima dell'intervento, alla fine e al follow-up (6 mesi). A 2/3 dei pazienti (N=60) fu somministrato l'intervento, i restanti furono utilizzati come controlli.

Fu osservato un incremento significativo dell'autoefficacia nel gruppo sperimentale, ma non nei controlli, da prima dell'intervento a dopo e da prima al *follow-up*. Inoltre ci fu un significativo miglioramento nelle strategie di coping, sempre nel gruppo sperimentale, tra il "prima" e il *follow-up*, mentre non furono osservati cambiamenti sifignificativi nella qualità della vita. Durante l'intervento stesso non ci fu nessun cambiamento significativo in alcuna delle variabili.

Gli autori conclusero che, anche la TAA con gli animali da fattoria, può effettivamente avere influenze positive sul senso di autoefficacia e sulle abilità di *coping*, in persone con disturbi psichiatrici.

Un ultima precisazione che riguarda questa tipologia di interventi riguarda le figure professionali coinvolte.

Mentre nel caso delle AAA le attività possono essere svolte da singoli o da gruppi, incluse associazioni di volontariato, nel caso delle TAA, l'attività svolta dal "terapeuta animale" nei confronti del "paziente uomo" è molto più complessa, perciò per il suo buon funzionamento, richiede contributi provenienti da diverse discipline.

Ogni TAA infatti, è il risultato di un lavoro sviluppato da un "team interdisciplinare" composto da numerose figure professionali che interagiscono sul campo, ciascuna con il proprio ruolo specifico e tutte in modo reciprocamente complementare.

I membri del gruppo di lavoro partecipano direttamente, sia alla progettazione e alla valutazione dei programmi, sia, in qualità di operatori, allo svolgimento delle attività e delle terapie e, va sempre assolutamente sottolineato, che tali attività non devono mai risultare stressanti per l'animale impiegato.

Ipoteticamente, nel team di lavoro, dovrebbero essere presenti tutte, o comunque la maggior parte, delle seguenti figure professionali: Medico; Psichiatra; Psicolgo; Terapista della riabilitazione; Assistente Sociale; Infermiere; Insegnante; Pedagogista; Veterinario; Etologo; Addestratore; Istruttore; Conduttore "*Pet partner*".[14]

4.1.2 Normative e linee guida

Attualmente, in Italia, l'unica norma di riferimento è rappresentata dall' Accordo del 6 Febbraio 2003 tra il Ministro della Salute, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano "in materia di benessere degli animali da compagnia e Pet Therapyche, all'articolo 9, attribuisce alle Regioni e Provinche autonome il compito di "*agevolare una più ampia diffusione dei nuovi orientamenti clinico-terapeutici con i cani per disabili e con le tecniche della Pet Therapy […]* adottando iniziative intese ad "*agevolare il mantenimento del contatto*

[14]fonte: Cirulli-Alleva 2007, *Terapie e attività assistite con gli animali: analisi della situazione italiana e proposta di linee guida*.

delle persone, anziani e bambini in particolare, siano esse residenti presso strutture residenziali, quali case di risposo e strutture protette o ricoverate presso Istituti di cura, con animali da compagnia di loro proprietà o con animali comunque utilizzabili per la Pet-Therapy".

Gli interventi IAA devono quindi essere improntati al rispetto della legislazione vigente e, nei processi educativi e terapeutico-riabilitativi, su criteri scientifici; inoltre, richiedono l'applicazione di protocolli seri, che comportano la presa in carico del paziente/utente, la stesura di un progetto valido, la definizione di obiettivi chiari, la verifica periodica dei risultati concreti raggiunti e la capacità di lavorare in un équipe composta da specialisti di ambiti scientifici, culturali e professionali diversi.

Le Linee Guida Nazionali, elaborate sulla base di tale norma e dei censimenti sulle attività svolte in Italia, sono state pubblicate con l'obiettivo di individuare una prassi valida e condivisibile e standardizzare i protocolli operativi, in modo da "armonizzare" l'attività degli operatori che svolgono questo tipo di Interventi, così da tutelare sia la persona che l'animale.

Secondo tali indicazioni gli IAA (Interventi Assistiti con Animali), in generale, hanno valenza *terapeutica, riabilitativa, educativa e ludico-ricreativa* e prevedono l'impiego di animali domestici appartenenti alle specie già elencate nel precedente paragrafo.

Sono rivolti principalmente a persone con disturbi della sfera fisica, neuromotoria, mentale e psichica, qualunque sia la causa, ma possono essere indirizzati anche verso individui sani.

Prima di avviare qualsiasi di tali interventi con la mediazione dell'animale è necessaria una preventiva valutazione delle possibili controindicazioni da parte dei medici o di specialisti del caso e, molto importante, la corretta applicazione richiede il coinvolgimento di una équipe multidisciplinare che sarà composta variamente a seconda del tipo di intervento, ma che non potrà fare a meno di figure sanitarie, pedagogiche e tecniche con diversi compiti e responsabilità.

Le IAA inoltre sono state classificate a seconda degli ambiti di attività:

- Terapia Assistita con gli Animali, TAA: intervento a valenza terapeutica finalizzato alla cura di disturbi della sfera fisica, neuro e psicomotoria, cognitiva emotiva e relazionale, rivolto a soggetti con patologie fisiche, psichiche, sensoriali, di qualunque origine. L'intervento è personalizzato sul paziente e richiede apposita prescrizione medica. La *Riabilitazione Equestre* è una TAA che prevede l'impiego del cavallo.

- Educazione Assistita con gli Animali, EAA: intervento di tipo educativo che ha il fine di promuovere, attivare e sostenere le risorse e le potenzialità di crescita e progettualità individuale, di relazione ed inserimento sociale delle persone in difficoltà. L'intervento può essere anche di gruppo e promuovere il benessere delle persone nei propri ambienti di vita, particolarmente all'interno delle istituzioni in cui l'individuo deve mettere in campo capacità di adattamento. L'EAA contribuisce a migliorare la qualità di vita della persona e a rinforzarne l'autostima. Attraverso la mediazione degli animali, vengono attuati anche percorsi di rieducazione comportamentale.

  L'EAA trova quindi diverse applicazioni, come ad esempio:
    - Prolungata ospedalizzazione o ripetuti ricoveri in strutture sanitarie;
    - Difficoltà dell'ambito relazionale nell'infanzia e nell'adolescenza;
    - Disagio emozionale e psicoaffettivo;
    - Difficoltà comportamentali e di adattamento socio-ambientale;

- Situazioni di istituzionalizzazione di vario tipo (come quelli per anziani o per pazienti psichiatrici, residenze sanitarie, comunità, carceri ecc…);
- Condizioni di malattia e/o disabilità che prevedano un programma di assistenza domiciliare integrata.

-- Attività Assistita con Animali, AAA: intervento con finalità ludico-ricreative e di socializzazione attraverso il quale si promuove il miglioramento della qualità di vita e la corretta interazione uomo-animale.
Non rientrano nelle AAA le attività di tipo sportivo-agonistiche con animali.
Nelle AAA la relazione con l'animale costituisce fonte di conoscenza, di stimoli sensoriali ed emozionali; tali attività sono rivolte al singolo individuo o ad un gruppo di individui e promuovono nella comunità il valore dell'interazione uomo-animale, al fine del reciproco benessere.
Le AAA in alcuni casi sono propedeutiche alle TAA/EAA e sono finalizzate, tra l'altro, a:
    - Sviluppare competenze attraverso la cura dell'animale;
    - Accrescere la disponibilità relazionale e comunicativa;
    - Stimolare la motivazione e la partecipazione.

4.2 Riabilitazione equestre

Volendo collocare l'Intervento terapeutico per mezzo del cavallo(o TMC)all'interno delle le Linee Guida, potremmo considerarlo: principalmente una TAA come di fatto indicato, laddove avremo a che fare con la disabilità fisica e psichica più grave che necessiterà rigorosamente di protocolli precisi e di figure professionali multiple; ma che, nella sua essenza, potrebbe corrispondere a pieno titolo anche ad una AAA, propedeutica alla TAA nel primo caso, oppureautonoma, se invece si avrà a che fare con disturbi psicologici o disagio esistenziale di minore entità clinica, ma causa di grande sofferenza soggettiva, che necessiterà comunque di figure professionali e specializzate, anche se in numero minore (come ad esempio psicologo/psicoterapeuta e istruttore) e, ugualmente, se avremo persone sane semplicemente alla ricerca di benessere psico-fisico, che ne fruiranno in quanto attività ricreativa e rigenerante.

La conoscenza comune di interventi di questo tipo si limita alla definizione generica di "Ippoterapia", ma, proprio per questo, è necessaria una precisazione sia a livello terminologico che concettuale:

Non a caso nelle Linee Guida viene definita "Riabilitazione Equestre", proprio perché tale terminologia sta ad indicare il concetto globale di tutte le tipologie di TMC.

La Riabilitazione Equestre o R.E. è infatti un metodo generale, estremamente ricco, che interessa l'individuo nel suo *complesso psicosomatico*, qualunque sia la sua applicazione specifica.

Il metodo globale sollecita la partecipazione di tutto l'organismo, senza che si possa dire quale parte o quale sistema, perché l'individuo è coinvolto in tutto il suo essere, sia fisico che psicologico.

Fare R.E. è, appunto, una definizione generale che significa "fare della riabilitazione di qualunque tipo" in cui il terapista utilizza il cavallo "come strumento terapeutico" che, proprio

per il suo essere meravigliosamente vivo e ricco di stimoli con la sua fisicità, il suo ritmo e i suoi movimenti, si rende mediatore di cura e benessere.

Anche se agli occhi esterni questa terapia potrebbe sembrare più un gioco o uno sport, ciò che la contraddistingue dall'Equitazione standard perché sia vera riabilitazione, è la presenza necessaria di un terapista specializzato.

Il cavallo è stato impiegato fin dai tempi più antichi a fini terapeutici: Ippocrate (478-370 a.C.) prescriveva l'Equitazione come rimedio contro l'insonnia e "lunghe cavalcate" per il benessere psicofisico, mentre Asclepiade (124-40 a.C.) la prescriveva come trattamento contro l'epilessia.

L'uso vero e proprio del cavallo come mezzo terapeutico parte dai greci per poi estendersi successivamente a romani, francesi e tedeschi, e dalla metà del XVII secolo e per tutto il XVIII secolo, comincia ad essere prescritto per disturbi e patologie diverse.

Gli animali in generale, entrano a far parte della pratica medica alla fine della prima guerra mondiale, ma l'accettazione e la diffusione di questa terapia con il cavallo, collegata a portatori di handicap, ha visto come evento chiave il secondo posto alle gare di Dressage delle olimpiadi di Helsinki nel 1952 dell'atleta Liz Hartel, affetta da poliomelite che, classificandosi seconda, vinse l'argento olimpico e, soprattutto, vinse contro il suo handicap.

La risonanza mondiale di questo avvenimento contribuì notevolmente allo sviluppo della R.E. che, in Italia, iniziò nel 1972 presso l'ospedale "Niguarda Cà Granda" di Milano, che portò alla costituzione dell'unica associazione riconosciuta in Italia per la R.E., ovvero l'A.N.I.R.E. (Associazione Nazionale per la Riabilitazione Equestre), nel 1977.

I dati e le osservazioni relative al possibile utilizzo del cavallo e ai suoi benefici sull'uomo ha permesso, in oltre trent'anni di ricerche, di definire in qualche modo le aree di applicazione della R.E., che al giorno d'oggi e soprattutto in Italia, viene ancora principalmente rivolta ad un utenza che presenta caratteristiche di disabilità motoria piuttosto che psichica, a diversi livelli di gravità.

Il cavallo può essere utilizzato in tre aree principali: la medicina, l'educazione e lo sport, che non sono così suddivise nettamente, in quanto, il diverso utilizzo del cavallo e le diverse tecniche usate, tendono *naturalmente* a sovrapporsi. Quindi accade spessoche un paziente con disabilità motorie venga avviato alla pratica sportiva, che diventa in questo modo un ulteriore campo applicativo di cura e benessere.

Per cui le diverse applicazioni possono tramutarsi in vere e proprie fasi di sviluppo della R.E., assumendo delle definizioni ben precise che sottolineano in che cosa consista ciascuna:

- *Ippoterapia*, che viene considerata una precisa procedura medica, ed è la fase iniziale di "approccio al mondo del cavallo", di conoscenza dell'animale, del suo ambiente di vita e delle modalità per prendersi cura di lui. Questa "fase" o aspetto applicativo è svolta principalmente a terra, ma include il primo approccio a salire a cavallo e alle nozioni base di pratica equestre, che in questo caso si traduce in una *forma passiva* di Equitazione, in cui il paziente, molto spesso immobilizzato in una parte del corpo, una volta fatto salire a cavallo, lascia che sia il cavallo stesso a "farlo muovere". Proprio per questo nell' Ippoterapia, sono soprattutto le qualità fisiche del cavallo che vengono sfruttate, montato di solito senza sella e, nei casi più gravi, il terapista può montare assieme al paziente stesso, soprattutto nelle prime sedute, così da infondergli maggior sicurezza.È soprattutto qui che assume particolare importanza *il ritmo del cavallo*, il tipo di movimento e la possibilità di accelerare o rallentare il passo: tutte qualità che

risultano utilissime per la regolazione del tono muscolare, per l'equilibrio e per la coordinazione dei movimenti.
"*Il disabile, insieme al cavallo, ha la possibilità di fare esperienza diretta di alcuni aspetti legati alla sua corporeità: il soggetto riesce pertanto a fare esperienza del proprio corpo, sentendolo come vivo, esistente, senza che esso divenga opprimente*" (Giulia Moretto)
Tutte le esperienze di ippoterapia notevolmente documentate rivelano un area molto più ampia di benefici che vanno al di là di quelli ricevuti passivamente dal movimento del cavallo
Come descrive Giulia Moretto nel suo libro, durante l' osservazione sul campo di diversi interventi di Ippoterapia all'interno del progetto"La Casetta",che ha coinvolto bambini diversamente abili con diverse patologie neuro-psichiatriche del Circolo Auser"Il Ponte", in collaborazione con la ASL di San Donà di Piave (Ve), ha potuto constatare che il cavallo aveva attivato nei bambini anche dei processi emotivi e sociali, oltre che fisici, in relazione alle caratteristiche personali di ciascuno di essi.
La Moretto ha voluto raggruppare questi processi in quattro categorie di attivazione riscontrate:

- Sblocco dal punto di vista della verbalizzazione, dell'emotività, della socializzazione e della motricità;
- Azione tranquillizzante del cavallo sulle crisi di rabbia;
- Abbandono di attività "preferite" e stereotipate per stare a contatto con questi animali;
- Funzione educativa.

Ad esempio, nel caso di Matteo detto "Carega", bambino con forte deficit cognitivo e autismo, così chiamato perché la sua caratteristica principale era di stare costantemente seduto su una sedia, il cavallo ha inciso molto sulla sua stereotipia favorendo in lui una nuova situazione di dinamismo e l'abbandono della sua amata sedia; o come nel caso di Danilo, bambino affetto da *Sindrome di Down*, definito "il più furbetto di tutti", che grazie alla terapia con i cavalli ha imparato a stare alle regole.

– *Equitazione Terapeutica*, la quale rientra nel settore educativo e si svolge principalmente a cavallo, contemplando la partecipazione attiva del paziente alla seduta.Al paziente vengono insegnate, in modo adeguato alle sue capacità, le principali tecniche equestri, così da imparare a condurre autonomamente il cavallo e a svolgere gli esercizi specifici che hanno lo scopo di migliorare equilibrio, flessibilità e coordinazione motoria, favorendo inoltre il rilassamento muscolare e aumentando la consapevolezza del proprio corpo, così da ridurre non soltanto le invalidità fisiche, ma anche quelle psicologiche.
  Ecco come appunto si può creare il ponte con l'Ippoterapia, che a questo livello, può essere configurata come la "fase preliminare", ma che si differenzia dall'E.T. perché in questo caso, invece, si utilizza sia la sella, in modo da poter fare più esercizi e maggiormente attivi, sia le redini per un miglior controllo degli arti superiori.
  Il maggior coinvolgimento attivo del paziente lo rende particolarmente motivato, dal momento che si rende conto di essere "totalmente" autonomo e ha la possibilità di migliorare le proprie capacità di controllo di sé e dell'animale.

– *Equitazione (pre) sportiva,* indica il passaggio (non obbligatorio ovviamente) da un Equitazione terapeutica in senso riabilitativo, ad una "ludico-sportiva",in cui la valenza ludica deve avere sempre la precedenza proprio perché è quella che permette di attuare una riabilitazione stimolante e divertente, nei limiti del possibile.A questa "fase" possono accedere soltanto quei pazienti che dimostrano di avere le possibilità dal punto di vista motorio e psichico, in quanto si pone maggiormente l'accento all'aspetto sportivo e tecnico dell'andare a cavallo: i soggetti vanno al passo, trotto e galoppo, effettuano passaggi di barriere e cavalletti, lavorano sia individualmente che in gruppo e possono essere inseriti in sedute con normodotati.

  Il passaggio a questa fase è molto delicato, per questo motivo è il terapista che deve valutare bene se il paziente è pronto ad affrontare il cambiamento, per evitare l'insorgenza di frustrazioni, paure o addirittura cadute da cavallo che potrebbero compromettere il proseguimento della terapia stessa.

  Come scrive la Moretto, il cavallo non sempre dà all'uomo una sensazione di tranquillità, a volte infatti incute un po' di paura e, da amico, potrebbe trasformarsi in qualcosa da temere. Cosa che può accadere soprattutto quando "si cade da cavallo" e ci si prende, naturalmente, una gran paura, tanto da pensare che non sia più quell'animale così buono che avevamo conosciuto. Bisogna precisare però che questi episodi, soprattutto in un setting riabilitativo, dove gli animali vengono appositamente selezionati dovendo possedere caratteristiche adeguate e specifiche, difficilmente dipendono dalla volontà del cavallo, ma quasi sempre vengono provocate da un fattore esterno che, molto spesso, è da ricercarsi nell 'imprudenza umana. E' necessario perciò che ci sia sempre un attenta supervisione e controllo da parte di esperti.

  Un altro elemento molto importante è la presenza del gruppo, poiché le persone si aiutano tra loro ed insieme, non solo cavalcano, ma si prendono cura degli animali e delle attrezzature, prima e dopo la seduta, instaurando così un profondo rapporto anche tra loro, ed è proprio così che la persona evolve le sue capacità relazionali.

4.2.1 Benefici della riabilitazione equestre

Per prima cosa, i benefici che il paziente/utente può ottenere dalla R.E. sono senza dubbio fisici e derivanti dalla corretta *posizione in sella*, ovvero, il cosiddetto *assetto.*

Innanzitutto, tale posizione, deve garantire tranquillità e sicurezza al soggetto, ma anche libertà di movimento al cavallo che, seguendo le varie andature e le caratteristiche del terreno, modifica continuamente il suo equilibrio. Se la distribuzione del peso del cavallo sugli arti e i suoi movimenti vengono seguiti e facilitati dalla posizione serena ed elastica del soggetto in sella, potrà formarsi quella gradevole "intesa corporea" alla base del benessere di entrambi.

Ad esempio, è molto importante collocarsi bene avanti sulla sella, in modo che il proprio peso sia distribuito in modo equilibrato tra la parte anteriore e quella posteriore del cavallo, senza pesare sulla schiena.

Per chi pratica Equitazione l'assetto è fondamentale e viene insegnato, fin dall'inizio, come la schiena debba essere diritta, le spalle aperte, libere da ogni tensione muscolare e sciolte, il bacino mobile e in avanti, a seguire il movimento delle varie andature del cavallo, e busto, collo, testa allungati verso l'alto. Le gambe devono scivolare naturalmente lungo il costato del cavallo e il piede, inserito nella staffa, deve essere posizionato in modo tale da

caricare buona parte del peso corporeo sul tallone, che, proprio per questo motivo, va tenuto verso il basso, come a spingere in direzione del terreno.

Dato che tutto ciò difficilmente si raggiunge nel corso delle prime lezioni, il cavaliere impara piano piano a sforzarsi di pensare alla posizione del proprio corpo e delle varie parti di esso, sul cavallo, utilizzando la propriocezione per cercare di raggiungere l'assetto desiderato e riuscire a mantenerlo, finchè non diverrà spontaneo e automatico.

Nella persona disabile tutto questo risulta maggiormente complicato e in alcuni casi non del tutto possibile, ma proprio il tentativo costante di raggiungere un armonia corporea sulla base di questi "schemi posturali" è uno degli scopi principali della R.E., che punta a superare ed annullare, fin dove sia possibile, la disarmonia creatasi in seguito alla lesione del sistema neuromotorio.

Proprio per questo, particolare importanza è rivestita dal tipo di movimento tridimensionale e sinuoso del *passo* del cavallo, che si svolge in quattro tempi, nella quale gli arti si posano uno dopo l'altro in questo modo: anteriore destro/posteriore sinistro e poi anteriore sinistro/posteriore destro, ed è detto andatura "camminata" o "piana" perché non presenta momenti di sospensione e basculata perché il cavallo contemporaneamente presenta un movimento alternato di abbassamento e risalita dell' incollatura (testa e collo), che determina alla base, ovvero dove è posta la sella, un movimento dal basso verso l'alto, da destra verso sinistra e viceversa, a seconda del piede d'appoggio.

L'incollatura muovendosi in questo modo, svolge una funzione bilanciante che, proprio per tale caratteristica, rende il passo l'andatura principe per la R.E. in quanto, tale movimento, viene così trasmesso agli ischi del cavaliere mentre, contemporaneamente, il bacino è alternativamente ruotato in avanti, a destra e a sinistra.

Questo *pattern* di movimento così prodotto può essere ripetuto per un periodo prolungato dato che ha un ampiezza fisiologica e un ritmo simile a quello del passo normale umano, parallelismo che da la possibilità, a soggetti che non hanno mai camminato o camminano con schemi scorretti, di trovarsi in una situazione che riproduce la deambulazione corretta, sperimentandone quindi gli effetti a livello del bacino, del tronco, degli arti superiori, delle spalle e del capo, con conseguenti stimolazioni che favoriscono il raddrizzamento e l'equilibrio.

Nello specifico, i benefici che derivano dallo stare a cavallo, coinvolgono:

- *Muscolatura*, in quanto attraverso l'Equitazione, i muscoli del corpo lavorano in modo simmetrico, senza predominanza di un lato rispetto all'altro, come invece accade quando esiste una deficienza muscolare. Ad esempio nel caso della emiplegia, dove un gruppo muscolare tende a prevalere sull'altro.
  Inoltre il lavoro svolto a cavallo aiuta lo sviluppo globale e armonioso dei diversi sistemi muscolari, come i muscoli interni della coscia che concorrono alla tenuta; i muscoli delle gambe che assicurano il mantenimento del contatto, o *aderenza,* con il costato del cavallo, favorendo la percezione tattile; i muscoli della parete addominale che ammortizzano e accompagnano i movimenti del cavallo, rinforzandosi e sostenendo il baricentro del soggetto per il mantenimento dell'equilibrio.
  Tutti i muscoli del tronco poi, agiscono sinergicamente, favorendo la flessibilità che compensa la semi-fissità dei muscoli delle gambe, mentre i muscoli di braccia e avambracci sono impiegati in gesti che devono essere quanto più elastici e sciolti.

Per raggiungere un movimenti armonico tutta la muscolatura deve essere decontratta e nell'esercitare il rilasciamento muscolare a cavallo vengono piano piano annullate tutte le rigidità muscolo- tensive causa di tanti difetti posturali.

– *Equilibrio*: lo spostamento continuo del baricentro del soggetto, causato dal movimento tridimensionale del cavallo porta a continui aggiustamenti di posizione del cavaliere che lo aiutano a sviluppare, o a migliorare, il proprio equilibrio, che risulta carente soprattutto nei soggetti con disabilità fisica.
Il senso di equilibrio acquisito a poco a poco, permette di prendere coscienza del proprio corpo, così anche il portatore di handicap arriva a percepire e capire che è il suo corpo stesso a impedirgli di cadere da cavallo ed è in grado di assumere nuove posizioni adattandosi ai movimenti del cavallo.
In una *review* del 2010 di Bronson, Brewerton *et al.* del Centro di Ricerca in Fisioterapia dell'Università di Otago, in Nuova Zelanda, è stato esaminato, tramite la letteratura sull'argomento, il miglioramento dell'equilibrio grazie all'Ippoterapia, in persone affette da Sclerosi Multipla (Bronson, 2010).
Questa patologia porta a cambiamenti nell'equilibrio, dovuti alla rottura di alcuni processi neurologici.
L'Ippoterapia, che appunto utilizza il movimento del cavallo per fornire *feedback* sensoriali, è stata utilizzata come intervento terapeutico per diverse condizioni di deficit neurologico, tra cui anche casi di SM.
Fino ad allora non c'erano molte altre conoscenze sugli effetti di questo tipo di intervento sulla Sclerosi Multipla e lo scopo della review era proprio quello di esaminare e riportare sistematicamente i possibili effetti sull'equilibrio delle persone affette da questa malattia, evidenziati dalle ricerche effettuate in merito.
Sono stati esaminati tre studi selezionati in base alla validità e all'attendibilità di metodi e strumenti e, tutti e tre, riportano evidenze di un miglioramento nell'equilibrio dei soggetti esaminati.
Da questi dati gli autori hanno concluso che effettivamente si può dire che l'Ippoterapia abbia davvero degli effetti sull'equilibrio in persone affette da SM, il che comporta anche miglioramenti nella qualità di vita.
La ricerca in tal senso non si è mai fermata e continua ad indagare questo ed altri aspetti della R.E., ma certo è che, essendo il miglioramento dell'equilibrio uno dei principali scopi dell'Ippoterapia, riscontrare evidenze scientifiche è un grande incentivo per le sue applicazioni, ora e in futuro.

– *Ritmo,* fin dall'infanzia e anche nella vita adulta siamo molto sensibili al ritmo, che influisce sui nostri stati d'animo e ne è condizionato, come il battito del cuore materno che è il primo ritmo che percepiamo ancor prima di nascere e ha un effetto estremamente rilassante, o come il dondolio frenetico del piede quando siamo ansiosi o in conflitto. Il passo del cavallo è molto ritmato e, proprio per questo, ha un forte effetto cullante e calmante sul cavaliere.
Questa attività ritmica sollecita il movimento corporeo e regolarizza il sistema nervoso, procurando delle sensazioni molto piacevoli.

Il ritmo del cavallo varia a seconda delle andature (passo, trotto, galoppo) e della velocità, ma anche delle caratteristiche del cavallo stesso e il cavaliere mano a mano, prende coscienza della struttura ritmica del cavalcare, diventando sempre più capace di reagire ad essa adeguatamente.
I differenti ritmi del cavallo che richiedono un continuo adattamento muscolare, favoriscono così nel disabile un aggiustamento e miglioramento del tono.

– *Sistema cardiaco e respiratorio,* la stimolazione neuromuscolare provocata dal movimento ondulatorio del cavallo, influisce positivamente sul sistema cardiocircolatorio, polmonare e della pneumotassi respiratoria, che addirittura può portare ad un miglioramento del linguaggio (Engel, 1992).

Ciò che è peculiare in questo tipo di riabilitazione è sicuramente l'utilizzo di un mezzo terapeutico molto particolare, ovvero il cavallo, che lungi dagli strumenti meccanici utilizzati nella riabilitazione standard, ha caratteristiche fisiche e comportamentali specifiche ed è in grado di relazionarsi al paziente con modalità differenti e uniche rispetto ai piccoli animali da compagnia.

Proprio per questo è un animale che può influire positivamente e in modo del tutto particolare anche sullo sviluppo psichico di una persona disabile.

In uno studio di Onofri, *et al.* del '96, si è voluto osservare come bambini disabili e le loro famiglie vivono la patologia e come questa condizione si possa modificare attraverso "il mondo dei cavalli".(Onofri, Caviziel, Roscio, 1996)

In moltissimi casi gli autori hanno potuto constatare come i piccoli pazienti del centro di R.E. "V. di Capua" di Milano, manifestassero situazioni di disagio emotivo-relazionale, che indicava chiaramente un vissuto di sofferenza, soprattutto relativo all'immagine corporea, e come invece manifestassero parallelamente soddisfazione verso la terapia equestre.

Le sensazioni piacevoli sperimentate a cavallo si contrapponevano positivamente ai messaggi frustranti e negativi inviati dal corpo in altre situazioni.

Attraverso il cavallo i bambini potevano esplorare lo spazio e stabilire una relazione affettiva, ricevendo da tutto ciò la sensazione di "stare bene nel proprio corpo".

Un altro beneficio da parte del cavallo che è stato osservato nei bambini riguarda la cattiva immagine di sé che avevano dimostrato di avere. Il cavallo, animale grande, con muscolatura evidente e testa imponente, di solito genera a primo impatto una sorta di timore, che però tende a svanire in breve tempo, trasformandosi in elemento positivo: essere sopra al cavallo, guidarlo e "dominarlo" permette al bambino di sentirsi importante e in qualche modo forte, e tutto questo favorisce un aumento dell'autostima. Dall'altra parte, poco per volta, il bambino capisce come anche il cavallo possa essere vittima di paure improvvise, di avere piccole manie, o che possa dimostrare scarsa voglia di lavorare o dipendenza da altri, tutti aspetti che possono risultare molto simili a quelli del bambino stesso, soprattutto se affetto da disabilità come nel caso della ricerca.

I benefici psicologici del cavallo dunque possono essere svariati, passando anche attraverso gli occhi di un soggetto con disabilità, che, come molti di noi, vede nel cavallo un animale imponente e maestoso, ma al contempo, molto simile all'uomo, persino nei "difetti". Non bisogna sottovalutare poi il fatto che, montare a cavallo, comporta la possibilità di "guardare il mondo dall'alto", cosa che, ad esempio, per una persona costretta all'utilizzo della carrozzina, che la fa sentire spesso in una condizione di inferiorità, diventa un importante

risorsa che può rendere possibile in certi casi anche la sensazione della locomozione autonoma.

Per concludere, diverse evidenze scientifiche riportano dati che confermano come la R.E. possa essere veramente una terapia di fronte alla disabilità psico-motoria: ad esempio in una review sistematica di Snider *et al.* della Scuola di Terapia fisica e occupazionale della McGill University di Montreal, in Canada, sono stati esaminati diversi trattati scientifici sulla Riabilitazione Equestre in bambini affetti da Paralisi cerebrale infantile (PCI).

Sono stati selezionati con metodo gli studi maggiormente e statisticamente validi ed è stato riscontrato "ad alto livello" che la R.E. sia davvero efficace nel trattamento della "simmetria muscolare" del tronco e del fianco e che il "cavalcare terapeutico" sia effettivamente in grado di migliorare le funzioni motorie grossolane, soprattutto se comparato con la terapia tradizionale (Snider, 2007).

Un numero minore di ricerche sono state fatte in ambito prettamente psichiatrico, in quanto solitamente la R.E. vede nella maggiorparte dei casi un utenza che presenta problematiche motorie e neurologiche in primis e, solo secondariamente, psicologiche.

Invece, Michaela Scheidhacker, nel 1994, riporta i risultati di uno studio in cui si è applicata la R.E. a pazienti schizofrenici cronici internati in un ospedale. Attraverso questo studio è stato evidenziato come il rapporto con il cavallo, caratterizzato sia dal lavoro a terra che dal cavalcare vero e proprio, sia stato in grado di migliorare la percezione che il soggetto ha, non solo del proprio corpo, ma anche del mondo circostante e degli altri individui in esso inseriti, tanto da aumentarne le capacità relazionali e la sensibilità.

Come è stato più volte detto, prendersi cura del cavallo, richiede al soggetto di assumersi la responsabilità del proprio comportamento, e questo aiuta sicuramente a vedere la realtà in modo più concreto.

L'interazione tra cavallo e paziente, essendo di tipo non verbale, è una relazione principalmente basata sui gesti e sull'espressione corporea, così, proprio per queste caratteristiche, può essere considerata una vera e propria relazione terapeutica anche per la mente.

L'esperienza del contatto con i cavalli, riporta la Scherdhacker, ha aiutato questi pazienti a riscoprire l'amore per la vita e la gioia stessa di vivere. L'eleganza e la socievolezza di questo animale stimola la curiosità e spinge le persone a scoprire nuovi aspetti della vita, tanto nella malattia che nello stato di salute e senza limiti di età o status sociale.

Lo studio ha evidenziato come la R.E., anche se non può certo curare la schizofrenia cronica, può però sicuramente avere un effetto positivo sulla percezione dell'ambiente e sulla qualità di vita, (Scheidhacker, Bender, Vaitl, 1991).

Qualsiasi sia la patologia di cui soffre una persona, andare a cavallo è sicuramente un attività che fa sentire "vivi e capaci" e in alcuni casi per la prima volta, aprendo nuovi scenari e possibilità, soprattutto in ambito relazionale, riducendo notevolmente l'isolamento sociale e interattivo a cui molto spesso queste persone sono sottoposte.

5. VERSO UNA PSICOTERAPIA EQUESTRE : CAVALLI E PSICHIATRIA

Gli effetti della “Terapia per mezzo del cavallo” in ambito psichiatrico sono stati scarsamenti indagati, in quanto i benefici della compagnia e dell’esercizio con i cavalli hanno da sempre destato maggior interesse per quanto riguarda patologie neuromotorie, per le quali certamente l’efficacia è stata sempre più evidente.

Ma da ricerche come quella della Scheidhacker, è emerso l’effetto positivo della R.E. anche per i disturbi mentali tra i più gravi.

Non solo il corpo e il sistema nervoso dunque, ma anche il cervello e la percezione della realtà trovano un qualche giovamento dalla relazione con questi animali.

Nel 2010 si è tenuto un Convegno di rilievo sulla Riabilitazione Equestre, presso il Centro Internazionale del Cavallo della Venaria Reale di Torino, intitolato *“Nuove acquisizioni in materia di Ippologia, New findings in equine practice”,* che ha offerto una preziosa occasione per discutere dell’efficacia di integrare questo approccio anche nel trattamento di pazienti psichiatrici.

Già nel trattamento delle disabilità neuromotorie e cognitive è stato visto come il cavallo aiuti a “curare persino la mente”, ma, quello che è sempre stato più difficile credere, è che il cavallo possa essere anche un valido aiuto nel tortuoso percorso di cura di una malattia psichiatrica.

Il Convegno, a cui hanno partecipato figure di spicco in ambito di ricerca e applicazione nella R.E. del panorama italiano, come i già citati in questo lavoro Baragli, Onofri, Cirulli, Cerino, Angelini, si è svolto a seguito di un progetto di ricerca condotto da un équipe multidisciplinare, presso le strutture del Centro del Cavallo (“la Mandria”), con la supervisione del Prof. Domenico Bergero , Facoltà di Medicina Veterinaria dell’Università degli studi di Torino, ed è stato realizzato con il contributo dell’Associazione “il Bandolo ONLUS” (Bisacco, Neri, Bergero 2010).

Il progetto si è posto in una dimensione di confine per la ricerca, proprio perché è andato ad indagare degli aspetti della relazione uomo-cavallo utili alle applicazioni future, che ancora non erano stati presi in considerazione, precisamente è stato condotto con l’obiettivo di valutare i possibili fattori di efficacia nell’applicazione dell’Ippoterapia in casi di Psicosi cronica e Nevrosi.

L’obiettivo dello studio era di indagare l’eventuale correlazione tra il comportamento del cavallo e i tratti comportamentali, psicomotori e affettivi di pazienti psicotici e nevrotici, sottoposti ad un trattamento.

Alla ricerca hanno partecipato 24 pazienti, 19 erano stati diagnosticati come psicotici e 5 come nevrotici. Il programma di Terapia prevedeva l’utilizzo di 7 cavalli in totale.

Lo studio fu suddiviso in due fasi di 5 mesi ciascuna e l’assessment del comportamento di “cavallo e paziente” fu fatto utilizzando un questionario su scala a 4 punti (1= niente 4= molto) che includeva i seguenti parametri:

- La Relazione cavallo-paziente;
- La capacità motoria generale del paziente;
- La percezione del pericolo da parte del paziente;
- Il comportamento del cavallo prima della sessione di terapia;
- La reazione del cavallo al contatto umano e la collaborazione del cavallo mentre veniva condotto a mano.

Furono individuate differenze significative tra: le due fasi di terapia, il numero di sessioni di terapia seguita, la patologia e l'età del paziente, il cavallo utilizzato nella sessione e il terapista con cui avveniva la sessione.

La percezione del pericolo nei pazienti nevrotici risultò altamente correlata con la reazione del cavallo al contatto umano e con il grado di collaborazione del cavallo mentre veniva condotto a mano.

Inoltre la relazione tra paziente e cavallo risultò correlata con la capacità motoria generale del paziente.

Questo studio si è rivelato "pilota" riguardo il tema "terapia equestre e psichiatria" perché ha rivelato delle significative correlazioni tra: 1) comportamento e percezione di persone affette da disturbi psichiatrici e 2) il loro rapportarsi con i cavalli, cosa che nel pensiero comune, potrebbe sembrare poco probabile, vista la distorsione della dimensione di realtà di queste patologie mentali, in particolare.

Invece il fatto che il cavallo riesca a sollecitare la sensibilità e la cognizione di questi soggetti, attraverso il contatto e la vicinanza, apre nuove prospettive sia di ricerca che di applicazione.

I pazienti psichiatrici necessitano soprattutto di mantenere un qualche contatto con la realtà e con l'ambiente circostante, soprattutto laddove la gravità della patologia li ha enormemente isolati e alienati.

Certamente il cavallo non guarisce né tantomeno può sostituire le preziosissime e indispensabili cure mediche e psichiatriche degli specialisti sanitari, ma può rivelarsi un utilissimo alleato, proprio come fattore di stimolo, per tutte quelle facoltà cognitive e affettive che la malattia ha offuscato.

Inoltre gli autori hanno sottolineato come sia molto importante la scelta del cavallo giusto per questo tipo di intervento, perché le attitudini del soggetto animale nella rlazione terapeutica, sono un fattore di garanzia per la sua efficacia.

Nel Dicembre 2011**,** sempre presso il Centro Internazionale del Cavallo è stato svolto un altro convegno in materia di riabilitazione equestre in psichiatria, dal titolo "Cavalieri di confine oggi: analisi di retrospettive".

Nell'ambito del convegno sono stati discussi i risultati di un altro progetto di ricerca, complementare al primo: "Efficacia dell'approccio integrato all'ippoterapia con pazienti psichiatrici", realizzato sempre con il contributo dell'Associazione Il Bandolo ONLUS.

Anche questo progetto pilota, è stato condotto dall'équipe multidisciplinare guidata dal Prof. Domenico Bergero.

Il progetto ha voluto considerare l'efficacia dell'ippoterapia nei casi di psicosi cronica o di disturbi di personalità valutando 24 pazienti, 6 per ogni seduta, per un periodo totale di 16 mesi, durante i quali sono stati svolti incontri a terra e a cavallo, con il supporto di operatori specializzaticoordinati dalla Dott.sa Francesca Bisacco. Nei pazienti sono stati esaminati ansia, abilità sociali, somatizzazione, alessitimia e percezione della qualità della vita, di volta in volta valutati prima e dopo l'attività di ippoterapia svolta al Centro.

Incominciato a Giugno 2009, il progetto di ricerca ha evidenziato come la relazione con il cavallo possa avere effetti positivi in pazienti affetti da Psicosi cronica o da Disturbi di Personalità, andando ad incidere sulle funzioni psichiche e contribuendo a costituire o rafforzare nel paziente un identità positiva e più matura, proprio grazie al "prendersi cura" di un particolare cavallo.

Ideato originariamente dallo scomparso ProfessorGiorgio Bisacco, ha dato importanti risultati scientifici e umani: i ventiquattro pazienti, di età compresa tra i 18 e i 35 anni, seguiti dai Servizi Psichiatrici Territoriali delle ASL, affiancati da 6 operatori equestri ed 8 operatori psichiatrici, hanno lavorato due volte la settimana con 6 cavalli-terapisti del Centro Internazionale del Cavallo, nella sede de "La Mandria", di un'età compresa tra i 5 e i 21 anni, con caratteristiche anatomo-fisiologiche e comportamentali idonee a lavorare con i pazienti e addestrati in modo particolare per evidenziarne la mansuetudine.

Anche questo progetto si è svolto in due fasi, una "a terra" (5 mesi), particolarmente curata per migliorare le modalità dei pazienti di rapportarsi con i cavalli, le dinamiche affettivee le competenze cognitive, e una fase "a cavallo" (11 mesi) per migliorare la situazione clinica controllando la sintomatologia, accrescere le potenzialità motorie, stimolare le facoltà intellettive e, successivamente, ridurre la terapia farmacologica durante l'esperienza.

La scelta di un contesto di attività del tutto particolare ha interrotto la ripetitività e la monotonia delle attività tradizionali, consentendo un incremento della stima di sé e un recupero della propria immagine, favorendo processi di identificazione sana associati a momenti gratificanti.

L'utilizzo del cavallo ha dimostrato la sua "valenza transizionale", permettendo al paziente psichiatrico adulto di migliorare il suo adattamento alla realtà oggettiva condivisa.

Nonostante il gruppo fosse molto piccolo, i risultati ottenuti sono stati molto incoraggianti, sia per estendere ulteriormente la ricerca che per una possibile inclusione dell'Ippoterapia come "approccio integrato" anche nella cura dei Disturbi Psichiatrici.

Di fatti, al termine del convegno, è stata indetta una Tavola rotonda sul possibile Inserimento nei L.E.A. "Livelli Essenziali di Assistenza Sanitaria", cioè tutte quelle prestazioni che il Servizio Sanitario Nazionale è tenuto a garantire a tutti i cittadini.

Già nel 2003, Bizub e Davidson, dell'Università di Yale, Stati Uniti, avevano condotto una ricerca con l'obiettivo simile di dimostrare i benefici dell'Equitazione terapeutica, in pazienti con disturbi psichiatrici (Bizub, 2003) Reclutarono 5 adulti con un lungo trascorso di malattie psichiatriche per un programma di "Equitazione terapeutica" di 10 settimane.

I soggetti impararono le abilità di base del cavalcare ed ebbero l'opportunità di legare con un cavallo.

In aggiunta, i cavalieri parteciparono ad un gruppo di lavoro, dopo le lezioni a cavallo, che utilizzava esercizi artistici e creativi per promuovere e stimolare l'espressività individuale.

Alla fine delle 10 settimane, i cavalieri dimostrarono di aver appreso con successo le regole di base dell'Equitazione e, nel fare questo, riportarono anche benefici psicosociali aggiuntivi, incluso un aumento del senso di autoefficacia e un aumento dell'autostima.

Da questi risultati gli autori conclusero che, questa terapia integrativa, può davvero facilitare il processo di cura.

Sembrerebbe dunque che, estendere la Riabilitazione Equestre oltre i classici orizzonti applicativi, abbia portato spesso a dei risultati soddisfacenti e promettenti.

6. PSICOTERAPIA EQUESTRE: SCENARI POSSIBILI

Dalla “classica Ippoterapia”, come terapia integrata per i deficit neuro cognitivi e neuromotori, è possibile aprire nuovi scenari di trattamento da estendere anche alla disabilità “mentale”, per confermarne l’efficacia e promuoverne l’applicazione.

La Medicina si è interessata ad indagare questa tipologia di trattamento integrativo fin dalle prime rivelazioni dei suoi benefici e poi, in tempi più recenti, abbiamo visto come anche la Psichiatria abbia acceso l’interesse in tal senso, ma le risorse e l’influenza benefica del cavallo come “ausilio terapeutico” non si fermano all’ambito strettamente medico.

Certamente strumenti di cura aggiuntivi sono una risorsa più che mai preziosa quando si tratta di patologie gravi, ma anche nell’ambito della “salute generale” il cavallo ha da sempre portato un notevole contributo al miglioramento della Qualità di vita di chi ha avuto modo di entrarvi in contatto .

In Italia, il termine che continua ad essere maggiormente usato per indicare terapie per mezzo del cavallo, anche di diverso impiego , è sempre e comunque “Ippoterapia”, in quanto questo termine identifica in qualche modo una “conoscenza culturalmente condivisa” di un trattamento la cui efficacia è ormai assodata e riconosciuta in ambito sanitario.

Meno vengono utilizzate le altre terminologie, forse più tecniche, come Riabilitazione Equestre, Equitazione terapeutica ecc… ma comunque, al di là della precisazione normativa e delle indicazioni terminologiche delle linee guida istituzionali, ciò che indica per tutti l’Ippoterapia è la cura e l’assistenza di persone con disabilità tramite l’utilizzo del cavallo.

Effettivamente, se diamo uno sguardo alle strutture e ai progetti Italiani al riguardo, troveremo che la maggior parte si occupa proprio di questo, in modo abbastanza circoscritto e specifico, il che corrisponde giustamente all’accezione del termine.

Se invece ci spostiamo all’estero, soprattutto in Germania, Inghilterra e America, vedremo come il cavallo in quanto “mezzo terapeutico” sia già impiegato in diversi ambiti, che in Italia facciamo ancora un po’ fatica a riconosceree che meritano invece di essere indagati.

L’America, ad esempio, è uno dei paesi in cui L’Equitazione Terapeutica è più ampiamente diffusa, così anche le terminologie utilizzate[15], si colorano di maggiori sfaccettature, a rappresentare i suoi più svariati impieghi.

Psichiatria e Psicologia della Salute, sono soltanto alcune delle dimensioni in cui viene praticata, e anche solamente i termini utilizzati rappresentano concettualizzazioni del tutto innovative e possibili spunti di indagine anche nel nostro paese:

“*Equine-Assisted Activities and Therapy (EAAT)*” è il termine utilizzato per indicare l’ insieme dei trattamenti che includono attività con i cavalli, volte a promuovere la crescita fisica, occupazionale ed emotiva, in persone con: deficit di attenzione e iperattività (ADHD); ansia; autismo; paralisi cerebrale; demenza; depressione; disturbi dello sviluppo; sindromi genetiche (come ad esempio, la *sindrome di Down*); trauma cerebrali; problemi comportamentali; problematiche legate agli abusi; Disturbo post-traumatico da Stress (DPTS); dipendenza da droghe e alcool e altre problematiche “mentali”.

Quindi, questo è il termine “generico” in cui viene innanzitutto sottolineata la valenza di “assistenza” terapeutica da parte del cavallo, e in cui vengono fatte confluire svariate tipologie di disturbi che spaziano dalla sfera fisica, a quella comportamentale, a quella mentale, senza alcuna limitazione.

---

[15]Fonte: Wikipedia

Tale termine sovraordinato, include dunque tutte le forme di *terapia*attualmente esistenti, che coinvolgono l'interazione con il cavallo e che vengono utilizzate per gli individui con "bisogni speciali", incluso quelli psicologici ed emotivi.

A differenza della terminologia italiana non esistono delle norme standard per queste definizioni, dunque questo è l'unico limite che talvolta può creare confusione in letteratura, ma ciascuno di questi termini è comunque riconosciuto nella pratica ed utilizzato con precisione nelle sue diverse accezioni.

All'interno di questa cornice concettuale troviamo:

– *Therapeutic Horseback riding*, che sta ad indicare quando un team, che di solito include un istruttore specializzato in Terapia Equestre, due o più volontari e un cavallo, aiuta un individuo singolarmente nel montare a cavallo e nel lavoro da terra.

– *Hippotherapy,* che solitamente coinvolge un terapista, un fisioterapista e un logopedista nel lavorare su di un binomio paziente/cavallo. Il focus è sui movimenti del cavallo che forniscono al soggetto lo stimolo a produrre differenti risposte posturali.In pratica, il cavallo influenza il cavaliere più di quanto il cavaliere influenzi e controlli il cavallo stesso (quella che noi definiamo "Equitazione passiva"). Corrisponde dunque alla "nostra" Ippoterapia.

– *Equine-Assisted Learning EAL*, rappresenta un innovazione oltreoceano che descrive un esperienza di apprendimento specifico volta a promuovere lo sviluppo delle abilità comunicative e "di vita", attraverso attività assistite dal cavallo.

– *Equine-Assisted Psychotherapy EAP*, da notare l'utilizzo innovativo del termine "Psicoterapia" e non più solamente "Terapia", che include non necessariamente l'attività in sella, ma anche solamente le attività di grooming, l'alimentazione del cavallo e gli esercizi da terra.
  E' guidata da specialisti della Salute Mentale, che lavorano con uno o più *clienti* (e non pazienti, secondo la concezione propria della Psicologia della Salute) e uno o più cavalli, con modalità che *aiutano i pazienti ad imparare di più su se stessi e su gli altri*, mentre vengono elaborati e discussi i loro vissuti, le sensazioni, i comportamenti e gli atteggiamenti.
  L'obiettivo è quello di aiutare il paziente sotto diversi punti di vista, sociale, emotivo, cognitivo e comportamentale.
  L' EAP inoltre si dirama in altre tipologie di psicoterapia come: *Equine-Facilitated Psychoterapy EFP;Equine-Facilitated Wellness EFW; Equine-facilitated Counselling EFC e Equine-facilitated Mental Health EFMH.*

Su questo punto vorrei soffermarmi di più, proprio perchè si tratta di un innovazione in ambito terapeutico e specificatamente nell'ambito della Salute Mentale che è stato ancora poco preso in considerazione nel nostro paese.

L'estensione applicativa dei benefici dell'attività equestre, che all'estero è già avviata da diversi anni, in Italia si muove a singhiozzi e stenta ancora a fare i primi passi.

La Psicologia Clinica e della Salute sono rimasti due ambiti ancora scarsamente toccati da tale interesse, forse perché c'è ancora scarsa conoscenza del ventaglio dei benefici derivanti dallo stare al contatto con i cavalli, che va ben oltre la classica Ippoterapia.

Le ricerche si sono espanse anche verso tale direzione già da molti anni, dimostrando che, non soltanto la Neurologia, la Neuropsichiatria e la Psichiatria possono usufruire del cavallo come "assistente terapeutico".

Nel 2007 un team di Psicologi e Counselor (Klontz, Bivens, Leinart 2007) hanno indagato gli effetti di un intervento di Equine-assisted Therapy in 31 soggetti.

I partecipanti dovettero compilare dei test psicologici, prima del trattamento, immediatamente dopo e 6 mesi dopo. Dai risultati dei post-test emerse una riduzione significativa dello stress e un innalzamento del benessere che si mantenne stabile anche nei successivi 6 mesi.

Il trattamento consisteva in attività specifiche con i cavalli, che davano l'opportunità ai clienti di alleviare lo stress, vivere maggiormente e pienamente nel presente e cambiare pattern di comportamento controproducenti e disadattavi. Il terapista, lavorando fianco a fianco ad un esperto di cavalli, responsabile della sicurezze e della corretta interazione con gli animali, condusse le classiche attività equestri come il grooming, il lavoro in sella e il lavoro alla corda ad esempio, combinate con "esperienze terapeutiche" classiche come il role-playing, sempre con protagonista il cavallo. L'intervento diede i risultati sperati e si rivelò un interessante primo step per la ricerca futura.

Sempre nel 2007 lo Psichiatra americano Jane Karol applicò un "Modello tradizionale" di Psicoterapia individuale ad un trattamento di *Equine-Facilitated Psychotherapy* (Karol, 2007)

Tale intervento venne definito "unico, innovativo ed efficace" nell'utilizzare il cavallo come aiuto al processo terapeutico.

Le caratteristiche del cavallo come potenza, grazia, vulnerabilità e la volontà di farsi cavalcare sono state utilizzate da Karol per una sorta di esplorazione psicoterapeutica del cliente.

L'appilcazione dell'intervento da parte di un clinico esperto e specializzato ha fornito maggiore validità all' esperimento rispetto a tanti altri.

Il metodo è riuscito a far emergere, non solo un ottima relazione terapeutica con lo psichiatra ma anche un irresistibile e altrettanto benefico sincero attaccamento con il "cavallo-terapeuta".

Al progredire di entrambe le relazioni, al contempo emergevano lo stile relazionale e il mondo interno del cliente che permisero a Karol di esplorararnele dimensioni intra e inter-personali e la comunicazione verbale e non verbale.

La straordinaria innovazione di questo esperimento fu proprio lo stabilire gli incontri terapeutici in un setting del tutto "non-tradizionale", ovvero, il maneggio! Fattore che diede ai clienti un occasione davvero unica e singolare di mettere in atto le dinamiche interne.

Karol osservava i pazienti separatamente, mentre interagivano con i cavalli (esprimendo in questo modo "ciò che avevano dentro"), sia durante le attività da terra che durante le attività in sella, e li guidava terapeuticamente a esternare le loro emozioni e i loro vissuti, anche negativi, che li struggevano nella vita quotidiana, facendoli parlare mentre erano impegnati con il cavallo.

La "discussione guidata" faceva emergere:

- Le esperienze attuali;
- La relazione con il cavallo;
- La relazione con il terapeuta;
- Le esperienze non verbali della relazione con il cavallo;

- Le esperienze “primitive” e “preverbali” come contatto, conforto, “tatto” e ritmo;
- I vissuti più intimi tramite l’utilizzo terapeutico del “cavalcare come metafora di vita”

Alla fine di ogni seduta, il Terapista e il Cliente riportavano il cavallo al box e lo dissellavano assieme.

Questa metodologia innovativa e sperimentale si è rivelata davvero efficace, mostrando un nuovo ed interessante scenario per la terapia psicologica, “facilitato” appunto, da un ambiente naturale ed evasivo come il maneggio e dalla presenza di un animale straordinario come il cavallo.

Anche la tematica del “Rischio” in adolescenza è stata affrontata in quest’ambito, come oggetto di indagine per uno studio pilota sull’efficacia dell’altrettanto innovativo *Equine-Assisted Counseling*.

Nel 2008 Trotter, Chandler, Goodwing-Bond e Casey (Trotter, Chandler, Goodwin-Bond, Casey, 2008) hanno svolto un indagine comparativa sull’argomento.

L’EAC è stata messa a confronto con un intervento di tradizionale counseling di gruppo.

Sino stati selezionati 164 studenti identificati come “a rischio” di *fallimento accademico e sociale* e furono fatti partecipare a 12 settimane di EAC, ovvero un programma che comprendeva attività standard con i cavalli come il grooming e il cavalcare, combinate con le tecniche di couseling tradizionale sotto forma di “talk-therapy”, mentre un gruppo controllo fu fatto partecipare a un programma di counseling classico.Furono comparati i risultati di alcuni test che valutavano : esternalizzazione, internalizzazione, comportamenti adattivi e maladattivi.

I risultati mostrarono come l’EAC aveva portato ad un miglioramento significativo di 17 aree comportamentali, mentre il gruppo di controllo mostrò un miglioramento soltanto in 5 aree.

Nel gruppo sperimentale, inoltre, ci fu un incremento significativo nei comportamenti positivi ed un decremento significativo di quelli negativi.

Un altro studio pilota molto più recente(2014) ha esplorato il tema degli abusi e delle violenze sulle donne, indagando l’efficacia di un trattamento EAP (Equine-Assisted Psychotherapy) nell’incrementare il senso di autoefficacia in donne adulte, vittime di violenza (Wittlesey-Jerome, 2014).

Fu utilizzato un metodo “misto” di trattamento tradizionale con l’aggiunta di due ore a settimana di EAP, che venne somministrato a 13 donne adulte (gruppo sperimentale) per 8 settimane. Il gruppo controllo invece, ricevette un trattamento regolare.

Entrambi ricevettero lo stesso curriculum, con l’unica differenza dell’aggiunta di EAP al gruppo sperimentale.

Per misurare gli effetti, furono utilizzati il *General Self-Efficacy Scale*; il *Beck Depression Inventory*; La *Burns Anxiety Scale* e il *Global Assessment of Functioning Scale.*

Dai risultati dei test è emerso un incremento significativo del senso di autoefficacia, un decremento della depressione e un miglioramento nel funzionamento generale per quanto riguarda il gruppo con EAP, superiore rispetto al gruppo di controllo.

Frutto della ricerca recente (2014) è anche un Trial Randomizzato che ha esaminato gli effetti della EFL (*Equine-Facilitated Learning*) sui livelli di Cortisolo basale negli adolescenti (Pendry, Smith, Roeter, 2014)

I ricercatori della Washington University, si sono posti il quesito di quali potessero essere le cause dei benefici dell' EFL, visti i risultati soddisfacenti osservati sullo sviluppo e sul benessere delle persone e per questo hanno somministrato un programma EFL di 11 settimane, che comprendeva: l'apprendimento di tecniche di "Horsemanship" come la conduzione del cavallo a mano o alla corda; tecniche di respiro e contatto ritmato con il cavallo durante il grooming; tecniche di "insegnamento" delle abilità equestri ai parenti; metodi di interpretazione e espressione del linguaggio corporeo ecc…, con l'obiettivo di determinarne gli effetti sull' Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene, rilevando i livelli di cortisolo nella saliva.

131 ragazzi, mandati dai counselors scolastici, furono assegnati con metodo randomizzato alla condizione sperimentale (53) e a quella di controllo (60).

Furono rilevati 6 campioni di cortisolo salivare in ciascuno dei partecipanti per due giorni consecutivi, come pretest, e un altro set di 6 campioni come post-test, in entrambi i gruppi.

I ragazzi del gruppo sperimentale, che parteciparono ad una serie di sessioni EFL di circa 90 minuti, una volta a settimana, mostrarono nel post-test un calo dei livelli di cortisolo serale, e livelli minori di concentrazione di cortisolo totale al risveglio, paragonato ai livelli di cortisolo del gruppo di controllo. Inoltre, le analisi di regressione multivariata, mostrarono che gli effetti del programma erano indipendenti da altre variabili come sesso, età ecc.

I risultati soddisfacenti derivanti dalla ricerca stanno continuando a promuovere l'interesse scientifico e clinico verso i benefici di questi programmi, non solo come integrativi alla terapia tradizionale, ma anche rivolti alla promozione del benessere.

In Italia, abbiamo un unico esempio ispirato al modello Americano: nel Piemonte, in provincia di Alessandria, si trova il Centro Ippico "Cascina Rongarina 42"[16]dove vengono svolte varie attività con il cavallo che non si limitano a quelle tradizionali, come nella maggior parte delle strutture italiane, ma che comprendono , oltre alla Riabilitazione Equestre, una serie di approcci diversificati e alternativi:

- *Equitazione Naturale*, ovvero una visione della relazione uomo/cavallo che rispetta le caratteristiche etologiche dell'animale in un contesto che si avvicini il più possibile allo stato naturale del cavallo. Sulla base della "gestione naturale" infatti, i loro cavalli vivono in ampi paddocks (con un riparo) estate e inverno e per la maggior parte sono scalzi (senza ferri) perché il terreno e il tipo di lavoro svolto non necessitano di ferrature.
  I principi di Equitazione che vengono trasmessi si basano sul metodo di Federico Caprilli (1868-1907), famoso capitano di cavalleria e ideatore del "Sistema Naturale di Equitazione", fondato sul principio di permettere al cavallo un movimento il più naturale possibile : "*La prima regola di una buona Equitazioneè quella di ridurre e se necessarioeliminarel'azione del cavaliere".*
  Per questo non ci sono predilezioni per la monta "inglese" o "americana" ma mani e gambe vengono usate con il solo obiettivo di raggiungere l'equilibrio naturale e la leggerezza con il cavallo.
  C' è un attenta osservazione del cavallo e del suo linguaggio corporeo, senza fornirgli richieste che non possano essere comprese e pensando principalmente al suo benessere.

[16]www.cascinarongarina42.it

- *Avvicinamento al cavallo*, che può far parte della R.E., ma viene praticata anche come "attività a sé" in quanto è il primo vero passo verso la conoscenza del cavallo, che accompagna l'individuo a conoscere meglio se stesso.
  E' una pratica dedicata a bambini e adulti, che stimola la riflessione attraverso il rispetto, la tranquillità e un approccio "naturale" con l'animale.Il rapporto che si instaura tra uomo e cavallo è fondamentale, per questo vengono organizzati interventi individuali e di gruppo che comprendono attività relazionali e ludiche volte a migliorare la qualità della vita, sia come momento di svago che come occasione per esplorare le proprie capacità fisiche e mentali. In questi momenti la persona può trovare un modo per imparare a conoscere le peculiarità del cavallo e avere la possibilità di salire in sellain maniera semplice e naturale. Gli interventi dunque puntano: all'instaurarsi di una relazione, alla comprensione dei propri limiti, al rinforzo della propria autostima, e a migliorare la capacità di fronteggiare le proprie paure ed ansie, per superarle.

- *Attività Esperenziali per adulti,* in cui l'obiettivo principale è "entrare in contatto con sè stessi per sviluppare il proprio benessere" attraverso l'aiuto guidato dei cavalli. E' rivolto a persone che vogliono migliorarsi e migliorare il loro rapporto con gli altri. Si tratta di sviluppare le potenzialità che sono gia' dentro gli individui e apprendere modalità positive per entrare in contatto con sè stessi e con gli altri, "*soprattutto se ci si trova in un momento di crisi personale, fra incertezze e sensazioni di vuoto, come quei momenti in cui non si sa bene che cosa fare e che cosa ci sta succedendo*". Attraverso la relazione che si instaura con il cavallo la persona può conoscere, acquisire e sviluppare determinate risorse e abilità. Infatti il percorso prevede il miglioraramento di se stessi attraverso una percezione più intensa del proprio mondo e delle proprie qualità, riuscendo così ad affrontare e superare i momenti di crisi, accrescendo le proprie capacità (empowerment) e avendo l'opportunità di conoscere e sviluppare la propria leadership.

  Le principali aree di crescita personale stimolate sono:

  - *Assertivita'* (La persona assertiva è colei che ha rispetto di se', di ciò che pensa e crede e riesce ad esprimerlo con fermezza e serenità)
  - *Autostima* (La stima di sé, l'opinione che abbiamo di noi stessi e come ci valutiamo)
  - *Comunicazione* (Imparare a comunicare, anche con il linguaggio non verbale, CNV).
  - *Creativita'*(La creatività non e' genio, ma riuscire a trovare soluzioni nuove e flessibili superando schemi vecchi e rigidi).
  - *Intelligenza Emotiva* (Motivare se stessi, gestire le relazioni, conoscere, controllare e riconoscere le emozioni).
  - *Problem solving* (L'abilità di percorrerre e superare tutti quei passi necessari per raggiungere propri obiettivi).

I gruppi sono formati da circa dieci persone con lavoro all'esterno, ovvero in maneggio e in aula, guidati da uno psicologo psicoterapeuta e un counselor.

Inoltre vengono organizzati corsi di tecniche di rilassamento e Mindfulness che rappresentano uno strumento interessante ed una risposta naturale e fisiologica allo stress, utilizzabili in qualsiasi momento e richiedenti un impegno limitato. Imparare a rilassarsi per riappropriarsi di uno stato naturale e fisiologico libero della tensione, riuscendo a controllare e gestire il livello di attivazione fisiologica e ristabilendo l'equilibrio grazie ad un interazione "integrata" tra mente e corpo in un ambiente naturale. Gli esercizi di rilassamento vengono insegnati in modo graduale attraverso "workshop" singoli o di gruppo sempre supportati dall'interazione rigenereante con i cavalli.

L'obiettivo è quello di insegnare alla mente a sviluppare le capacità di concentrazione come primo passo, usando la metafora del cavallo, per prendere in mano le redini della propria vita e delle proprie scelte, liberandosi di quegli automatismi comportamentali costruiti attraverso le esperienze del passato.

- *Equine-Facilitated Psychotherapy,* sulla scia del modello estero il Centro Ippico svolge, attraverso la sua Psicoterapeuta, per chi lo richiede, dei veri e propri trattamenti di psicoterapia condotti con l'aiuto del cavallo usato come facilitatore, all'interno di protocolli d'intervento con obiettivi chiari e precisi. Dunque una EFP a tutti gli effetti.
  Come nel modello di Karol, avviene tutto in natura, cioè i partecipanti prendono parte alle attività strutturate con i cavalli nel maneggio e poi confrontano ed elaborano con il terapeuta e tra loro (se l'attività è di gruppo) i sentimenti, i vissuti, le percezioni, i comportamenti e i modelli relazionali emersi "sul campo".
  Sono attività guidate da professionisti clinici autorizzati e tutto il percorso di psicoterapia si vive sul campo da lavoro del maneggio; il setting è centrato su attività che coinvolgono i cavalli eche richiederanno alla persona o al gruppo di scoprire, vivere e applicare certe abilità (skills), di cui diventerà consapevole, tra cui comunicazione non verbale, assertività, pensiero creativo, fiducia, relazione e inoltre problem solving, leadership, team work ecc…
  Il servizio è rivolto ad una vasta gamma di bisogni interiori del soggetto, sia in termini preventivi, che di trattamento vero e proprio, spaziando da problemi comportamentali, depressione, ansia a problemi relazionali e difficoltà di comunicazione.
  I cavalli vengono utilizzati come aiutanti e facilitatori dello psicoterapeuta proprio perché in qualche modo hanno la capacità di di "rispecchiare" e riflettere esattamente quello che il linguaggio del corpo dell'uomo sta dicendo loro, procurando i benefici di una psicoterapia, in modo naturale.

- *Counseling,* "relazione d'aiuto" che ha come obiettivo quello di facilitare le capacità decisionali della persona, soprattutto in periodi di crisi o di incertezza, attivando le risorse che ogni individuo ha dentro di sé per trovare la soluzione al problema. E' un 'intervento che va a lavorare non su ciò che "non funziona" ma su ciò che "funziona" e quindi tende a potenziare le risorse personali. Gli interventi possono essere individuali e di gruppo e non hanno obiettivi terapeutici, curativi o ricostruttivi, ma cercano soluzioni a problemi di vita.
  La formazione del counselor è basata su ciò che Carl Rogers e Rollo May (May, 1991) i fondatori del Couseling, definivano "training professionale", ovvero riuscire lavorare senza preconcetti o pregiudizi, sperimentando su di se il lavoro che farà con i suoi cllienti. Nel Counseling, attraverso un ascolto attivo ed empatico si lavora sulla

consapevolezza della persona cercando di farle trovare autonomamente le soluzioni ai momenti di crisi attraverso le risorse che certamente ha.
Il centro Ippico svolge così un servizio di Counseling mediato dal cavallo, che utilizza le stesse tecniche del counseling "tradizionale" con l'apporto della presenza mediatricedell'animale che, amplificando le nostre emozioni, può indurre ad una maggiore consapevolezza.

E' dunque semplice ritrovare in tutte queste attività il collegamento diretto con i modelli esteri: *Learning Psychoterapy, Wellness, Counseling*, il tutto svolto in un *setting* naturale e *assistito* dai cavalli, ma anche guidato e monitorato da figure professionali specializzate e appositamente formate, a garanzia della serietà degli interventi.

L'attività di questo Centro Ippico, unica nel panorama del nostro paese, rappresenta sicuramente un validissimo esempio di "Centro Terapeutico Equestre", dove si concentrano diverse tipologie di tecniche terapeutiche, rivolte a svariate necessità e tipologie di clientela, in modo da poter offrire un servizio multifunzionale, aperto a tutti.

Restando nell'ambito della EFP in Italia, troviamo un altro esempio che può perfettamente rientrare in quest'ottica per il suo carattere innovativo nella cura e nell'assistenza: gli interventi di Horse Coaching del Carcere di Bollate a Milano.

Da anni le strutture del carcere sono impegnate nella riabilitazione sociale e lavorativa dei detenuti con l'aiuto dei cavalli, presenti nella scuderia del carcere, gestita dall'Associazione ASOM, "Salto Oltre il Muro".

Le loro iniziative, guidate da professionisti ed esperti del settore, sono rivolte principalmente ai detenuti, che impegnati in una serie di *Horse Activities*, trovano un contenimento al loro disagio, un modellamento comportamentale e una forte motivazione al cambiamento.

Particolarmente interessante è l'*Horse Coaching* rivolto agli adolescenti, con l'obiettivo di contrastare il fenomeno del bullismo.

La Scuderia di Bollate, con i suoi cavalli, diventa un luogo dove imparare a prendersi cura di se', far emergere risorse e potenzialità e affrontare i problemi, giocando assieme ai cavalli.

Lo scopo è quello di riuscire, sempre con l'aiuto di questi straordinari animali, a riprodurre situazioni che i ragazzi a rischio incontrano nella vita di tutti i giorni e che, in alcuni casi, sembrano senza via d'uscita.

Nel mondo dei cavalli, le regole sono semplici e facili da capire e il linguaggio tra loro è chiaro ed efficace.

Con l'utilizzo del "metodo metaforico" di Karol, ovvero utilizzando le metafore messe in atto dalla relazione con il cavallo, i ragazzi sperimentano le soluzioni che potranno adottare anche nella vita di tutti i giorni.

Tale esperienza vissuta, positiva e non giudicante, aiuta questi ragazzi a modulare il modo di rapportarsi e comunicare con i loro coetanei e con gli adulti e ad affrontare con maggiore serenità e sicurezza le diverse situazioni che incontreranno nella vita, presente e futura.

Il programma non prevede assolutamente abilità equestri, ma una sorta di "avvicinamento al cavallo" graduale, attraverso semplici attività da terra, individuali o collettive, che mirano soprattutto a creare un legame con l'animale.

I temi principali dell'intervento sono:

- Conoscere le proprie emozioni;
- Controllare le emozioni;

- Motivare se stessi;
- Riconoscere le emozioni altrui;
- Autopercezione

Dunque risulta chiara la valenza terapeutica e fortemente educativa o rieducativa di tale intervento che, con grande coraggio e fiducia nel potere dei cavalli, ha aperto le porte alla Terapia Equestre in ambito del Rischio e del Comportamento Antisociale, anche in Italia.

Continuando nella nostra esplorazione terminologica, troviamo un altra EAT , oltre all'*Hippotherapy*, che viene già utilizzata in Italia da molto tempo ed è riconosciuta e validata dall' Istituto Superiore della Sanità, ovvero il Volteggio, una delle attività assistenziali per mezzo del cavallo di maggior efficacia nel nostro paese:

– *Interactive Vaulting*, viene descritto in tutta la sua entusiasmante efficacia in un articolo del 2002 della rivista "Issues in Mental Health Nursing" da Vidrine, Owen-Smith e Faulkner dell'Università di Oxford, Georgia (Vidrine, Owen-Smith, Faulkner, 2002).
  Fin dalle prime applicazioni, Il Volteggio terapeutico o interattivo, come viene definito in America proprio per sottolineare non solo l'interazione con il cavallo, ma anche quella interindividuale in quanto attività "di gruppo", è stato impiegato dal Centro di Salute Mentale e Benessere equine-facilitated "Horse Time", vicino ad Atlanta, in Georgia, fondata e gestita da due terapisti: uno Psicologo Clinico certificato e uno Psichiatra specializzato nella cura.
  Horse Time si occupa di Psicoterapia individuale o di gruppo nel contesto di un maneggio a gestione familiare di 120 acri, con una speciale predilezione per il volteggio come attività terapeutica per eccellenza.
  Il volteggio viene definito come "l'arte della danza/ginnastica sulla schiena di un cavallo in movimento" ed è una pratica antichissima perché veniva già svolta nei giochi sportivi dell'Antica Roma, assieme ai carri e alle corse con i cavalli.
  Durante il Medioevoi cavalieri praticavano gli stessi eleganti esercizi in sella al cavallo mentre indossavano l'armatura e, durante il Rinascimento, il volteggio costituiva l'esercizio preparatorio per cavalcare anche se veniva praticato con un modello di legno, che poi fu sostituito da un cavallo vero solo quando divenne una vera e propria disciplina a sè.
  Il volteggio moderno, oltre ad essere svolto come sport e disciplina, è fortemente utilizzato come terapia per soggetti con "bisogni speciali" anche in Italia, ed è comunque una disciplina Olimpionica fin dal 1990, quando fu inclusa negli "*World Equestrian Game*".
  Nella pratica abbiamo il "*longeur*", ovvero un istruttore esperto, che, al centro di un cerchio abbastanza ampio, controlla, attraverso una lunghina, la direzione e le andature lel cavallo, che si muove attorno a lui. In questo modo, dato che anche la velocità del cavallo è controllata, il "volteggiatore o volteggiatrice", libero da questa responsabilità, si può concentrare sull'esperienza "corpo a corpo" con il cavallo, salendo sul suo dorso e cominciando a "volteggiare" in movimenti e figure che rimandano alla ginnastica artistica e alla danza, ma con la marcia in più di una "sinergia" con il cavallo, con cui l'atleta condivide ritmo, equilibrio e impulso.
  Il volteggio terapeutico si basa sugli stessi esercizi di quello competitivo, ma con maggior attenzione aciascun movimento facente parte di una sequenza obbligata e

specifica per il soggetto in questione e allo stesso modo, laddove possibile, viene stimolato e incentivato il "*free-style*" come auto-espressione individuale. L'enfasi è sempre posta sul lavoro di gruppo, sia nella pratica consueta che viene svolta "a squadre", in cui ciascun soggetto, a turno, sale sul cavallo per svolgere gli esercizi, sia nel caso dell'attività con i bimbi più piccoli, dove gli esercizi possono essere svolti addirittura in due o tre sullo stesso cavallo, sia infine, per il "*teamwork*" nella cura e gestione del cavallo.
Chiaramente il volteggio sportivo è molto più complesso ed elaborato, mentre quello terapeutico è semplificato: gli esercizi sono fatti su misura dell'individuo, secondo le sue esigenze e le sue possibilità, così che possano garantirgli il successo e la soddisfazione.
Tutti i movimenti del volteggio sono, prima di tutto, condotti su di un barile, poi successivamente e talvolta solamente, sul cavallo al passo (mentre la disciplina sportiva prevede anche trotto e galoppo).
Il volteggio terapeutico punta, prima di tutto, a far provare un senso di sicurezza, di equilibrio ed anche di successo a ciascun volteggiatore, senza sottoporlo allo stress di una vera competizione.
L'eleganza e l'armonia dei movimenti in cui si esercita il volteggiatore, anche con una disabilità neuromotoria, sono un preziosissimo stimolo per la riabilitazione del movimento e l'accrescimento del senso di autoefficacia.
Non in tutti i casi è possibile, ma laddove sia applicabile, risulta un preziosissimo intervento terapeutico, diverso da tutti gli altri, in cui, anche la persona diversamente abile o con delle problematiche emotive e psicologiche può sentirsi "agile e capace", come un vero atleta, con tutte le conseguenze positive su autostima e percezione di se'.

- *Therapeutic carriage driving* è un'altra innovazione oltreoceano che ha attribuito valenza terapeutica anche alla disciplina che in Italia viene definita "Attacchi", un insieme di attività sportive basate sulla guida di veicoli trainati da cavalli.
  Il *Carriage Driving* terapeutico è rivolto a persone con disabilità fisiche, mentali, sensoriali o emotive a cui fornisce la "soddisfazione" di riuscire a interagire e controllare un cavallo, guidandolo dal sedile di un carro o addirittura dalla carrozzina, in un carro appositamente modificato.
  Questa attività fornisce ai partecipanti un modo di "cavalcare" del tutto alternativo, riuscendo ad aprire il mondo dei cavalli anche a chi è più in difficoltà a cavalcare realmente, non solo per problematiche motorie, ma anche per problemi legati ad affaticamento, respiro, equilibrio, vertigini ecc…
  Il *Therapeutic Driving* si caratterizza anche come EFL in quanto fornisce alla persona conoscenze maggiori sulla sicurezza e sui cavalli in generale, oltre che le conoscenze pratiche su come attaccare il cavallo alla carrozza e come guidarla, con l'ausilio di un team specializzato.
  Si rivela inoltre, un ottima disciplina per chi vuole intraprendere attività agonistiche nonostante la disabilità, dando la possibilità a queste persone di competere praticamente allo stesso livello di persone normodotate.
- *Equine-Assisted Activities*, infine, è il termine utilizzato per indicare tutte quelle attività, dal grooming del cavallo al governo della scuderia, che, in termini terapeutici, vanno a costituire l'essenza di qualsiasi intervento, come base per l'esercizio e la

pratica delle capacità interattive, cognitive, psicologiche e sociali con valenza curativa, maturativa e responsabilizzante.

Da quanto emerso finora, sembrerebbe dunque che la "Psicoterapia Equestre" sia davvero uno scenario possibile, ma dopo questo sguardo al panorama generale sull'argomento, vorrei aggiungere un ulteriore approfondimento di interesse clinico nei confronti di alcuni cluster patologici verso cui la ricerca scientifica non ha ancora sufficientemente indagato, mentre i casi riportati in letteratura, così come le esperienze ei racconti degli stessi protagonisti, hanno già offerto un valido spunto di riflessione.

6.1 Allargare gli orizzonti: con i cavalli, anche dove non osiamo immaginare

"*È stato sempre grazie a lui che ho ricominciato a studiare e adesso sento di portare con me un bagaglio di 15 anni di soddisfazioni, perché con Phantomas ho imparato a cadere e a rialzarmi. Su di lui ero qualcuno. Quel cavallo mi ha finalmente resa visibile agli altri…mi ha resa qualcuno, importante sia ai mie occhi che a quelli degli altri. Per me che desideravo soltanto essere trasparente, lui è stata la salvezza*" Debora Baldi

Queste sono le parole di Debora, giovane atleta di Salto Ostacoli, che ha raccontato la sua storia nel Novembre 2014, alla rivista "Cavallo Magazine", mensile di riferimento per tutti i cavalieri. L'Anoressia è la malattia che ha condizionato da sempre la sua vita, togliendole le forze per fare qualsiasi cosa, fino a quando non è arrivato Phantomas, il suocavallo storico, regalatole dalla nonna, che le ha fatto ritrovare il coraggio e la forza di lottare.

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), sono una patologia molto complessa, con cui è difficile "entrare in contatto", dal punto di vista terapeutico, perché il/la paziente tende a chiudersi nel suo mondo fatto di rituali, ossessioni e obiettivi illusori, che lentamente e subdolamente riducono "tutto ciò che è vita" attorno a lui/lei, riducendo al contempo anche tutte le possibili vie di uscita.

Gli interventi ed i modelli terapeutici in Italia sono svariati, e la ricerca, così come la pratica attorno a questo problema, è ampiamente diffusa e presenta un ventaglio di opportunità terapeutiche.

La Terapia per mezzo del cavallo però, rappresenta una possibilità che è stata ancora poco indagata, anche se in America e in altri paesi Europei come Francia e Germania, sono stati fatti dei tentativi di intervento che hanno portato a degli ottimi risultati. Ancora molto c'è da scoprire e verificare al riguardo, ma certo è che i risultati positivi emersi dalle esperienze cliniche, soprattutto oltreoceano, possono fornire il giusto stimolo per ampliare la ricerca anche in Italia.

Le donne, che sono il sesso maggiormente colpito, quando si trovano in trattamento per tale disturbo, spesso vengono stimolate a sviluppare determinate abilità, come imparare ad ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni ed imparare il valore dell'acettazione di sé e dell'amore per se stessi, per cercare di arrivare ad un punto della loro vita in cui possano cominciare a ad apprezzarsi, senza la preoccupazione ossessiva per la loro immagine corporea.

Vediamo adesso come la TMC possa fornire degli spunti per la cura dei DCA: molte donne e ragazze affette da un Disturbo Alimentare richiedono un trattamento volto principalmente a "risanare" le loro emozioni, che risultano spesso il fulcro del problema.

Ciò di cui hanno più bisogno è un approccio che mostri loro come un "cambiamento positivo" sia davvero possibile.

Il contatto e l'interazione con i cavalli, possono proprio fare questo, in diversi modi:

- Aiutandole a costruire la fiducia in se' stesse, attraverso gli esercizi con un cavallo, grosso animale indipendente, che può mostrare loro di "ascoltarle" e rispondere alle loro richieste.
- Incoraggiandole a "parlare del problema": di fronte ai cavalli, tutti noi spesso facciamo crollare i nostri muri di silenzio, sentendoci più liberi di esprimerci, così anche la ragazza che si trova normalmente in difficoltà ad aprirsi, può andare incontro allo stimolo di sfogarsi, immersa in un ambiente piacevole e positivo come il maneggio.
- Facilitando il ridimensionamento della percezione di se e del proprio corpo, tramite il contatto con il corpo del cavallo: attraverso la cura, il grooming, le carezze, lo stare seduti sul suo dorso, la persona riprende coscienza delle sensazioni corporee, abbandonando quelle fasulle legate soltanto ad un immagine riflessa e dismorfica di sé.
- Cambiando il suo atteggiamento nei confronti dello specchio: i cavalli sono estremamente in sintonia con gli esseri umani, tanto da divenire loro stessi "lo specchio delle nostre emozioni e dei nostri comportamenti". Quindi, se una donna è estremamente sottopeso, stressata e "assente" durante un attività con il cavallo, lui in qualche modo lo sentirà e glielo farà capire diventando distratto e cupo, così come se, le energie che mancano a lei, venissero meno anche a lui. Così, per ottenere qualcosa dagli esercizi con il cavallo, la persona dovrà per forza cambiare il suo atteggiamento, e la soddisfazione di creare quella sinergia con l'animale che porta inevitabilmente al successo, l'aiuterà ad imparare come, attraverso un comportamento positivo, potrà ottenere molto di più che impiegando tutte le sue energie pensando alla sua immagine allo specchio o all'alimentazione.

Con l'assistenza di uno Psicoterapeuta, queste risorse nascenti dall'interazione con il cavallo, potranno essere coltivate, costruendo piano piano la motivazione al cambiamento.

La capacità dei cavalli di rispecchiare ciò che la persona sta provando è una grande metafora terapeutica per una problematica come i DCA, dove lo specchio diventa l'unico compagno di vita, che riflette solamente emozioni falsate e distorte.

I DCA non sono gli unici cluster clinici che potrebbero trovare giovamento dalle TMC. Le ricerche scientifiche e validate sono ancora troppo poche per poter parlare di "benefici certi" o di prospettive di intervento strutturate e già applicabili, ma i risultati delle indagini fin ora condotte hanno fornito dati incoraggianti.

In uno studio pilota del 2010, Shambo, Seely e Vonderfecht, Terapista, Psichiatra e Sociologa della Human-Equine Alliance for Learning, un centro specializzato in EFP e EFL della

California, hanno indagato gli effetti della Equine Facilitated Psychotherapy sul Disturbo Post Traumatico da Stress (Shambo, Seely, Vonderfecht, 2010).

Gli autori hanno misurato cambiamenti specifici e la durata di questi, successivi ad un trattamento di EFP, in un gruppo di donne, vittime di violenza interpersonale, che presentevano DPTS e Disturbo Borderline di Personalità.

L'EFP fu combinata con un trattamento di gruppo Psicoeducazionale, per un totale di 10 settimane di trattamento, a cui parteciparono in tutto 6 donne con una forte sintomatologia di distress, nonostante fossero già in trattamento, e con dei sintomi riportati talmente gravi da compromettere seriamente il loro funzionamento sociale e occupazionale.

Le partecipanti furono selezionate in base alla presenza di sintomi di distress.

Le misure furono scelte accuratamente perché fossero in grado di catturare i sintomi maggiormente intrattabili, tra cui Depressione, Ansia e Dissociazione; una misurazione aggiuntiva poi, fu introdotta per valutare l'efficacia del trattamento sul funzionamento nei maggiori dominii di vita.

Le misurazioni furono fatte in quattro step: prima, durante, dopo e a 4 mesi di distanza del trattamento.

I risultati mostrarono cambiamenti positivi significativi riguardo Depressione, Sintomi Dissociativi e l'efficacia del trattamento in generale. Inoltre tali cambiamenti si mantennero anche al follow-up.

Tale studio rappresenta un intervento innovativo per quanto riguarda l'oggetto di indagine, il Disturbo Post Traumatico da Stress e i Disturbi di Personalità che sono stati ancora scarsamente considerati come possibili beneficiari della TMC, mentre è chiaro che gli effetti positivi che tale esperienza racchiude in se', possano offrire molte risorse nel tentativo di migliorare la sintomatologia anche di queste problematiche.

In ultima analisi, vorrei citare un articolo del 2007 pubblicato dalla NADD ovvero la National Association of Dual Diagnosis di New York, USA, che si occupa di Disturbi dello Sviluppo e Salute Mentale.

In questo articolo Froug, Bennet e Farrington hanno riportato il loro studio sperimentale riguardo gli effetti della EFP su Ansia e Depressione (Froug, Baughman, Bennet, Renee-Smith, Merrill, Farrington, 2007)

Sottolineando le caratteristiche peculiari dei cavalli, come la comunicazione chiara e diretta, la capacità di "leggere" gli stati d'animo e rispondere direttamente ad essi e il fatto di rappresentare un'opportunità per l'essere umano di accrescere e sviluppare una comunicazione non verbale sempre più appropriata, gli autori hanno focalizzato i loro studi susintomatologie specifiche quali Depressione e Ansia, ma anche sul Comportamento Sociale e sul "Raggiungimento degli obiettivi".

14 soggetti volontari, facenti parte di un gruppo di 37 selezionati a random dall' "Aurora Mental Health Center", furono casualmente assegnati al gruppo sperimentale e a quello di controllo. L'età dei partecipanti variava da 18 a 55, tutti con varie diagnosi di disturbi mentali, tra cui Disturbi dell'umore secondari a Disturbo Bipolare e a Disturbo Borderline di Personalità; Disturbo Post Traumatico da Stress; Disturbo Schizoaffettivo; Ciclotimia; Disturbo da Attacchi di Panico; Disturbo Ossessivo Compulsivo; Paranoia; Depressione Maggiore e Disturbo d'Ansia Generalizzato.

Entrambi i gruppi continuarono a ricevere le loro regolari terapie, ma in aggiunta, il gruppo sperimentale, ricevette settimanalmente, una sessione di EFP, presso il *Praying Hands Ranch*, specializzato in Ippoterapia.

Come strumenti valutativi furono utilizzati: il *Beck Depression Inventory* (BDI) e il *Beck Anxiety Inventory* (BAI), che furono utilizzati per determinare il livello di depressione e di ansia dei partecipanti, durante lo studio.

Per il gruppo sperimentale, furono utilizzati 5 differenti cavalli e il campo del maneggio fu diviso in due aree separate da un recinto per permettere a due sessioni di svolgersi contemporaneamente.

Un istruttore professionista, un osservatore che raccoglieva i dati e uno o due specialisti di EFP, assistevano a lato del campo per tutta la durata dell'intervento.

Materiali come cavezze, corde (lunghine), spazzole, selle, birilli rossi e molti giochi erano presenti sul campo per le svariate attività.

La *Baughman Behavioural Chart* (BBC) fu utilizzata per indicare l'occorrenza di comportamenti sociali appropriati, così come abilità di *problem-solving* e di *goal attainment* (La BBC è una scala disegnata specificatamente per questo studio e non validata empiricamente)

Lo studio durò 16 settimane e all'inizio, ad ogni partecipante, fu somministrato il BDI e il BAI, che furono poi risomministrati ogni 4 settimane e alla fine dell'intervento.

Ogni sessione di EFP durava circa 30 minuti, per un totale di 2 ore di attività a settimana. Le sessioni erano strutturate in modo tale che ogni partecipante riuscisse a turno a fare ciascuna delle varie attività programmate singolarmente, senza avere la possibilità di osservare l'altro soggetto che si cimentava in una delle attività nell'altra parte del campo, mentre i restanti attendevano in un altro luogo guardando un film. Tutte le sessioni erano intervallate da una pausa di 10 minuti per permettere all'osservatore di registrare tutti i dati raccolti.

Una sessione prevedeva interazioni con il cavallo di vario tipo, con la sicurezza di un monitoraggio costante da parte dell'istruttore, mentre lo Psicologo Clinico cercava di cogliere gli indici emotivi emessi dal soggetto. Dopo la sessione il soggetto veniva aiutato ad accompagnare il cavallo nel box e a dargli personalmente da mangiare.

Alla fine dell'intervento, i risultati dei Test mostrarono un significativo decremento di Depressione e Ansia per la maggior parte dei partecipanti.

Anche dal BBC risultò un incremento dei comportamenti positivi e un decremento di quelli negativi, ed in generale un effetto positivo sul benessere dei soggetti.

Dalle osservazioni qualitative degli specialisti, emerse tramite i comportamenti un aumento dell'autostima, della fiducia in se stessi e delle abilità di *problem solving* e inoltre una riduzione delle interazioni sociali negative, che fu il cambiamento osservato più profondo.

Anche uno dei pazienti più gravi, K., che inizialmente non interagiva e mostrava un grado elevato di ansia, cominciò a poco a poco a maturare confidenza verso gli altri e ad interagire sia con il cavallo che con le persone mostrando un decremento dell'ansia, tutti elementi poi confermati dai *Test*.

Le osservazioni e l'analisi dei dati di questo studio pilota, suggeriscono come l'EFP possa essere davvero una terapia promettente per i disturbi mentali più svariati. Starà poi alla ricerca futura identificare quali fattori apportano maggiormente e specificatamente i benefici riscontrati, e su quali puntare per i benefici attesi.

C'è da augurarsi che l'interesse della ricerca prosegua verso questa direzione, potendo così ampliare gli orizzonti della cura, anche laddove sembra più complesso.

…Lasciamo che questi incredibili animali continuino a stupirci…

7. PSICOTERAPIA EQUESTRE: UTOPIA O REALTA'?

Abbiamo visto come la TMC o, parlando in termini internazionali, l'EAP (*Equine Assisted Psychotherapy*) stia ottendendo a poco a poco riconoscimenti su più fronti, come strategia di trattamento davvero efficace per differenti tipologie di clienti/pazienti.

Le ricerche che hanno riportato i suoi effetti positivi sono lo stimolo necessario per l'ampliamento della pratica e ulteriori sperimentazioni.

Il grande dono che fanno i cavalli agli esseri umani è quello di insegnare loro ciò che di più complesso e profondo risiede nell'essenza stessa delle *relazioni*, come legame tra un se' consapevole e sincero che si esprime senza maschere, e l'altro, come qualcuno "da scoprire" attraverso l'interazione stessa e da accettare così com'è, proprio perché diverso da noi. Creare dei ponti tra l'aspetto interiore e quello esteriore di noi stessi e tra noi e gli altri, è la funzione principale della "mediazione equestre" e ciò che emerge dalle osservazioni empiriche è che le persone sembrano generalizzare molto presto alle loro relazioni umane, le "nuove modalità di essere" apprese dai cavalli.

Come scrivono Frewin e Gardiner, della Massey University (Nuova Zelanda), l'utilizzo del cavallo e dell'Equitazione come mezzo terapeutico, potrebbe meglio definirsi *"Horsepersonship",* ovvero legame che trasmette, dal cavallo alla persona, abilità trasferibili agli aspetti della vita di tutti i giorni (Ferwin, Gardiner, 2005).

Sembra dunque che tutte le forme di EAP abbiano successo proprio perché, con il cavallo come "terapeuta", si riesce davvero a stabilire quella complessa *relazione empatica*, in cui il terapista si fa specchio e contenitore dei vissuti inaccettabili e delle sofferenze dell'altro, per poi restituirglieli rielaborati in una forma maggiormente accettabile, realistica, responsabile ed adattiva.

La *Responsabilità* è la conseguenza dell'addomesticamento, spiega la volpe al Piccolo Principe: "E' una cosa da molto dimenticata…. Vuol dire *creare dei legami"* (De Saint-Exupèry, 1943)

A questo punto potremmo chiederci, ma il cavallo è davvero una fonte così inesauribile di cura per i nostri disagi e le nostre sofferenze, oppure siamo noi che ci aspettiamo questo da lui, attribuendogli un ruolo che "immaginiamo" sia confacente alla sua natura, ma che in realtà è soltanto frutto delle nostre fantasie?

Per i fantini, amanti delle corse, il cavallo è un animale nato per galoppare, per gli atleti dell'Endurance e del Salto Ostacoli, rispettivamente, trotto prolungato e salto sono comportamenti del tutto naturali per questi animali, per gli appassionati del turismo Equestre "l'Equitazione di campagna" è la sola disciplina che rispetta davvero il cavallo, mentre i giocatori di Polo o di Horse Ball arrivano a pensare che i loro agili e scattanti compagni a quattro gambe si divertano non meno degli uomini a prendere parte al gioco, così come i Dressagisti sostengono che i "passi danzanti e leggeri" dei loro cavalli siano movimenti spontanei propri della loro natura armoniosa…….

E' così che questo docile e mansueto animale si adatta silenziosamente a qualsiasi attitudine noi desideriamo che lui abbia, arrivando addirittura, con la sua natura mite e un po' paurosa, a lasciarsi definire coraggioso e "amante della battaglia" da tutti quei militari che per secoli lo hanno lanciato "alla carica" nelle guerre di tutto il mondo….[17]

[17]Fonte: *Il cavallo a dondolo*, V. Padiglione, N.Angelini

E se le cose stanno stanno così, c'è da chiedersi se anche tutte le forme di Terapia Equestre non siano comprese tra tutte queste "nature inventate" del cavallo a seconda del bisogno o della cultura.

Ma se diamo uno sguardo a ciò che davvero emerge anche dal più semplice rapportarsi ed interagire con questo animale, noteremo come, la maggior parte degli aspetti della sua vera natura, e cioè attaccamento ai consimili, socialità, tranquillità, vivere nel presente, adattarsi all'ambiente e alle situazioni,duttilità attitudinale,comunicare con lo sguardo e con "i gesti", siano tutte caratteristiche che qualsiasi essere umano dovrebbe aspirare a possedere e a saper esprimere al meglio, in una prospettiva senza dubbio*relazionale*, in quanto noi, esseri sociali, facciamo delle relazioni il senso stesso della nostra esistenza.

E qual è, inoltre, l'indice maggiormente significativo che classifica una qualsivoglia patologia, fisica, neuromotoria, emotiva, cognitiva, psicologica o comportamentale, come "disturbo o disabilità?: " *causa disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento sociale, lavorativo, o di altre aree importanti di vita*" (criterio diagnostico del*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* DSM, dell'American Psychiatric Association, presente in ogni categoria nosologica).

Ecco che allora il cavallo, proprio perché possiede tali caratteristiche insite nella sua natura e nelle sue peculiarità di specie, si fa portatore "automaticamente" di grandi opportunità di apprendimento e di miglioramento della nostra condizione esistenziale, qualsiasi essa sia.

Detto ciò, se nell'Ippoterapia l'influenza curativa del cavallo è già ampiamente riconosciuta, sul suo ruolo di "co-psicoterapeuta" c'è ancora molto da approfondire, anche se i risultati positivi sono già evidenti.

Di una cosa possiamo essere certi: la relazione con il cavallo, proprio per le sue somiglianze (e differenze) con le relazioni sociali umani, offre all'uomo preziose possibilità esplorative e una sorta di palcoscenico per possibili simulazioni e esercizi di *role-playing*.

Non è il cavallo una creatura "miracolosa" che infonde magicamente un senso di benessere placando i conflitti interiori, ma è il suo ruolo di "tramite" comunicativo e autoriflessivo che lo rende così straordinariamente terapeutico, anche per la nostra psiche.

Vediamo ora come potrebbe ipoteticamente svolgersi un intervento *psicoterapeutico* facilitato dal cavallo:

1. Innanzitutto sarebbero necessarie delle figure esperte e specializzate che andrebbero a costituire l'équipe:

    - *L'Istruttore*, che forte della sua esperienza con i cavalli e con l'Equitazione in generale, vigilerebbe sull'incolumità della persona e del cavallo, facendo da guida tecnica della sessione e trasmettendo fiducia, capacità e autostima nel soggetto
    - *Lo Psicologo/Psicoterapeuta*, pronto a cogliere tutti i risvolti psicoemotivi, afettivi, relazionali e comportamentali che emergono dalla sessione, senza invadenza, ma lasciando che l'individuo si esprima spontaneamente.
    - *L'Assistente* che si occupa del cavallo, nel gergo equestre definito *groomer*, perché il benessere del cavallo è sempre importantissimo e

questa figura è davvero fondamentale, anche come aiuto nella preparazione del setting.

– *L'Assistente con qualifiche psicologiche ed equestri,* che supporta istruttore e psicoterapeuta nel compito di guidare e osservare il binomio uomo-cavallo; nella raccolta dati; nella somministrazione dei test e nel monitoraggio del lavoro svolto.

2. Il maneggio diverrebbe uno "studio terapeutico" naturale, dove la persona può muoversi liberamente esprimendosi nella sua totalità, senza focalizzarsi sulla sintomatologia; uno spazio sicuro e libero dagli schemi della vita quotidiana.

3. Gli interventi potrebbero essere avviati sulla base di due modalità:

   a) Dallo studio del Terapeuta al Maneggio: dopo il colloquio premilimare o nel corso della psicoterapia, se ci sono le premesse idonee, lo Psicologo può proporre la psicoterapia equestre come intervento integrativo,alternando le sedute tra i due diversi setting o con il procedimento più consono, accordato secondo la volontà e le esigenze del paziente, che, in caso positivo, verrà accompagnato presso il Centro Ippico in collaborazione con lo Psicologo e seguito direttamente in questo setting alternativo, attraverso sedute programmate, concordate e ben strutturate secondo modelli validati, che includeranno tutte le Horse Activities, a partire dal grooming iniziale fino alla sistemazione e al riaccompagnamento del cavallo nel box o nel paddock alla fine dell'incontro.
   La seduta avrà valenza non solo terapeutica ma anche di EFL (*Equine-Facilitated Learning*) ovvero, a chi desidererà fare questa esperienza di terapia, verrà insegnato tutto ciò che c'è da sapere sui cavalli e sulle modalità di cura e gestione, in modo che il soggetto, attraverso l'apprendimento personale, possa appropriarsi del mondo equestre "facendolo suo" e modellandone le pratiche anche in base alla sua soggettività.
   Ricordiamoci che la relazione con il cavallo è soggettiva, intima e personale ed è il soggetto il protagonista dell'azione, così come il cavallo della relazione.

   b) Lo Psicologo-Psicoterapeuta, specializzato in tecniche equestri, collabora con il maneggio direttamente "sul campo", sia come psicologo dello sport che come professionista specializzato di supporto all'istruttore nei confronti della clientela, laddove ci sia necessità di contenere e gestire i momenti problematici sia a livello sportivo-agonistico che a livello psico-emotivo; e inoltre, come figura di riferimento nel Centro Ippico per qualsiasi problematica psico-sociale: dall'ansia, al panico, alledifficoltà quotidiane che l'individuo si porta dietro e che lo angosciano anche durante l'attività ricreativa.

8. CONCLUSIONI

Una volta, quando ancora ero alle prime armi, un istruttore mi chiese "*che cos'è per te l'Equitazione?*" e io risposi, un po' di getto e superficialmente, "*è uno sport!*" e lui, dall'alto della sua esperienza,aggiunse "*Io preferisco definirla un mappamondo….*".

Credo che fu proprio da quella volta che cominciai a capire di dover andare al di là di quello che i miei occhi ancora ingenui di una principiante, riuscivano a vedere.

Il mondo dei cavalli è un universo a sé, uno scenario parallelo alle nostre frenetiche e schematiche vite, fatto di odori, profumi, suoni e gesti semplici, che ci fanno ritrovare quella naturalezza che al giorno d'oggi abbiamo un po' perso.

Il cavallo non è un *pet* e non è nemmeno un terapeuta, ma è un animale che affascina, seduce e un po' impressiona, ed è proprio questa attrattiva intrinseca al suo modo di essere che lascia a bocca aperta e invita ad osservarlo, incuriositi dalla sua eterea e selvaggia esistenza.

E' così che, se pur inconsapevolmente, suscita in noi, così piccoli e spesso fragili, il desiderio di "ascoltarlo" e di riuscire in qualche modo ad attirare la sua schiva ed indifferente attenzione.

Il cavallo cura e non perché ci coccola, ci accudisce e ci protegge, ma perché ci sfida, stimolandoci a tirare fuori il meglio di noi, tutte quelle qualità e abilità nascoste che non sapevamo di avere o che credevamo di aver perso.

Ci insegna che siamo ancora "degni di questa vita" e di viverla, nonostante le nostre ferite e i nostri difetti; ci insegna che, anche di fronte al dolore e alla sofferenza, possiamo trovare delle risorse dentro di noi che ci permettono di andare avanti e di renderci ancora fieri di quello che siamo.

Il cavallo è una guida, un maestro di vita, una grande metafora dell'*essere umano,* che non è perfetto e invincibile, ma che può diventare abile e vittorioso, se solo impara ad usare al meglio le sue capacità, anche a fronte di altre che ha perduto.

Il problema dell'Equitazione moderna è la mentalità chiusa e rigida, che considera il cavallo principalmente come "mezzo agonistico", finendo in un circolo vizioso in cui si punta tutto sulla competizione sportiva che diviene così la fonte maggiore di guadagno e che, proprio per questo, rende necessario l'impiegodi "cavalli sportivi", cioè dei veri e propri atleti, che per far fronte alle richieste prestazionali, devono ricevere cure ed attenzioni che si traducono in una gestione assurdamente costosa dell'animale, rendendo sempre più isolato ed elitario il panorama equestre.

Se solo si cominciasse a guardare al cavallo nella sua interezza, si scoprirebbe facilmente che è un concentrato di risorse per cui, senza dover puntare per forza e soltanto all'agonismo, basterebbe molto meno per prendersi cura di lui ricevendo in cambio una fonte di ricchezze ineguagliabili.

Allo stesso modo, se si ascoltassero di più le persone, l'utenza media, che va a cavallo o coloro che desiderano farlo, le loro esigenze e le loro motivazioni, si potrebbe costruire un modello di Equitazione che davvero potrebbe definirsi "a 360°", come un mappamondo.

Il Centro Ippico diverrebbe un centro *polifunzionale,* ispirandosi ai modelli esteri, come quei pochi ammirevoli esempi che ci sono già nel nostro paese, senza trascurare il valore dell'agonismo e dello sport, ma rendendo disponibile e ugualmente preziosa, qualsiasi attività si desideri intraprendere con il cavallo.

Ciò di cui parlo, non è semplicemente offrire dei servizi come lezioni di salto ostacoli o di dressage e al contempo proclamarsi come "centro di riabilitazione equestre", pensione

cavalli, giochi pony ecc…, ma di cambiare proprio la mentalità e le modalità con cui ciascun servizio, qualsiasi esso sia, viene proposto.

L'attività con il cavallo non deve essere un pachetto preconfezionato, dove ognuno ha un percorso prestabilito che prescinde dal rapporto e dalla cura dell'animale, che viene considerato e utilizzato alla stregua dei cavallini meccanici di una giostra in cui "uno vale l'altro", ma la pratica equestre, di qualsiasi tipo, dovrebbe sempre avere come fulcro *la relazione con il cavallo*, che sia temporanea come con i cavalli della scuola o per tutta la vita come chi sceglie di possederne uno. L'interazione, ludica, sportiva, turistica o ricreativa, dovrebbe sempre partire ed essere imprescindibile dal "prendersi cura personalmente" del cavallo con cui si andrà ad interagire.

Tutto questo raramente avviene, le lezioni o le sessioni di Equitazione sono spesso ridotte a quell' ora di lavoro in campo, talvolta anche per chi ha il cavallo di proprietà e ogni maneggio ha un adetto prorpio a questo, alla preparazione del cavallo per il cliente.

Ed ecco dunque che per questioni di comodità temporale ed economica, l'Equitazione si riduce ad un "azione" rivolta al sé, perdendo così la sua stessa essenza e il suo significato.

Bisogna uscire dagli schemi di un" Equitazione standard", dove tutto è scontato e le scelte e i percorsi diventano quasi obbligati a seconda del tipo di utenza e indipendentemente dal cavallo, per lasciare spazio ad un *Equitazione Soggettiva*, che punta al benessere del cavallo come mediazione per il benessere della persona (cliente), che sceglie liberamente in quale dei tanti modi usufruirne, perché il cavallo è duttile per natura, purchè la sua natura venga rispettata.

Così, agendo in quest'ottica, le qualità benefiche dei cavalli, fin ora limitatamente conosciute e *ri*conosciute, diverrebbero maggiormente evidenti, rendendo *una Psicoterapia Equestre* non solo possibile, ma anche desiderabile.

I cavalli sanno parlare al cuore e alla mente, anche di chi sembra non essere più in grado di ascoltare o di chi si è chiuso nelle sue sofferenze o di chi le nasconde dietro a un sorriso.

Molto spesso nemmeno il più abile e preparato degli Psicoterapeuti riesce ad aprire un varco tra i meccanismi difensivi che le persone instauranoper proteggersi dal dolore, mentre d'altra parte, un sacco di persone che soffrono sono riuscite a "sublimare" i loro conflitti attraverso il rapporto con i cavalli.

Non si può ignorare un così prezioso aiuto che ci viene dalla natura, dobbiamo solamente capire come utilizzarlo al meglio, allontanandoci da pregiudizi e da preconcetti e cercandodi allargare gli orizzonti, sia della Psicoterapia che dell'Equitazione, che potrebbero così unirsi in modo da creare una nuova e preziosa*sinergia*dal legame indissolubile, proprio come quella che nasce dalla *relazione tra uomo e cavallo.*

9. INDAGINE ESPLORATIVA SUI BENEFICI DI UNA SESSIONE COMPLETA DI EQUITAZIONE (modello Horse Activities)

Con questa indagine di *screening* ho voluto osservare se e in che modo sessioni di Equitazione, svolte nell'ottica allargata ispirata all'*Equine Assisted Therapy*, ovvero, comprendente anche tutte le *Horse Activities*, dal *grooming* alle procedure di bardatura del cavallo, all'accudimento e ai lavori di maneggio, possano influire positivamente sullo statoemotivo dei soggetti esaminati

IPOTESI

In base ai risultati delle ricerce e ai riscontri nella pratica, ho ipotizzato che lo stare a contatto con il cavallo "a 360 gradi", prendendosi cura di lui e rendendosi attivi nell'ambiente "scuderia", unito all'attività in sella, potesse apportare una riduzione della tensione emotiva con andamento costante.

PARTECIPANTI

Sono stati selezionati 20 soggetti di età compresa tra 18 e 63 anni, facenti parte di 4 Centri Ippici tra Toscana e Liguria, che si distinguevano per il loro approccio alla pratica equestre di tipo allargato (operazioni di grooming, sellaggio, cura del cavallo, lavori di scuderia, in modalità del tutto autonoma e volontaria)[18]. I gradi di confidenza con il cavallo sono riportati in tabella:

	Sesso	Età	Settore equestre	Interazione col cavallo GG/SETT	Proprietario
Soggetto-1	f	20	Cavaliere agonista	7	sì
Soggetto-2	f	32	Cavaliere non Agonista	4	no
Soggetto-3	m	55	Appassionato	4	no
Soggetto-4	f	50	Cavaliere non Agonista	2	no
Soggetto-5	m	50	Cavaliere Agonista	7	sì
Soggetto-6	f	20	Cavaliere Agonista	6	sì
Soggetto-7	m	40	Cavaliere non Agonista	7	sì
Soggetto-8	f	38	Cavaliere non Agonista	3	no
Soggetto-9	f	38	Cavaliere non Agonista	3	no
Soggetto-10	f	26	Cavaliere Agonista	6	sì
Soggetto-11	f	33	Cavaliere non Agonista	4|5	sì
Soggetto-12	f	18	Groomer	7	sì
Soggetto-13	f	63	Cavaliere non Agonista	2	sì
Soggetto-14	f	36	Agonista/Istruttore/Vet.	7	sì
Soggetto-15	f	30	Cavaliere Agonista	4|5	sì
Soggetto-16	f	21	Cavaliere Agonista	6|7	sì
Soggetto-17	f	29	Cavaliere non Agonista	2	no
Soggetto-18	f	54	Cavaliere non Agonista	4	no
Soggetto-19	f	20	Cavaliere Agonista	4	sì
Soggetto-20	f	28	Cavaliere Agonista	5|6	sì

[18] Si precisa che per ragioni ambientali e di tempo, i soggetti selezionati, così come i centri di equitazione e i cavalli stessi non hanno potuto rappresentare il campione più appropriato per un'indagine di questa natura, ma sono stati tuttavia un campione utile e concludente per poter definire l'approccio generale e il protocollo metoodologico da applicare a future indagini meglio strutturate

METODO

I soggetti sono stati seguiti nell'arco di 8 settimane, durante le quali, in tre sessioni di *Horse Activities* a settimana, dovevano rispondere ad un questionario che valutava il livello di tensione emotiva prima della sessione e dopo averla conclusa.[19]

Ai soggetti sono stati inoltre somministrati dei questionari per valutare il loro livello basale di tendenza all'umore negativo e alla tensione emotiva, assieme ad un questionario di personalità e ad un questionario che valutasse il loro atteggiamento (di tipo Autoritario, Rispettoso o Permissivo) nei confronti del cavallo e delle situazioni riguardanti la pratica equestre, con l'intento di verificare l'eventuale correlazione tra Personalità, Umore,Tensione Emotiva e Modalità di Interazione con il cavallo.

Il Questionario sugli Atteggiamenti utilizzato è stato creato *ad hoc* dal Team di Ricerca in Psicologia comparata composto dal Dr. Gentili (ricercatore universitario presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa nel settore scientifico di Psicologia Clinica), Dr. Baragli (ricercatore universitario presso il Dipartimento di Scienze Veterinarie nel settore scientifico disciplinare di Fisiologia Veterinaria), Dr. Lanatà (ricercatore universitario presso il Dipartimento di Ingegneria Informatica dell'Università di Pisa) e dalla D.ssa Beccari (neolaureata presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia nel settore disciplinare di Psicologia Clinica e della Salute) per il progetto di Tesi " *L'Interazione tra Cavallo ed Essere Umano: il ruolo della personalità del Cavaliere*" della D.ssa Beccari, dal quale, nella precedente analisi, sono emersi i seguenti tre fattori, che saranno gli unici presi in considerazione nell'indagine attuale:

1) **Rispetto**: relazione basata sulla fiducia reciproca, nel rispetto delle necessità e dei limiti dell'animale
2) **Autorità**: relazione basata sulla supremazia del cavaliere nei confronti del cavallo, attraverso il controllo e la sottomissione dell'animale
3) **Permissivismo**: relazione basata su un eccessivo permissivismo da parte del cavaliere, nei confronti del cavallo

[19] Dal campione dei questionari sono stati successivamente analizzati a titolo esemplificativo i tre maggiormente rappresentativi: iniziale , intermedio e finale

STRUMENTI

Sono stati somministrati i seguenti questionari:

- ***Beck Depression Inventory BDI e BDI-II*** = Valutazione della tendenza all'umore negativo nelle due settimane precedenti

- ***Stait/Trait Anxiety Inventory S.T.A.Y.*** *:*

  - ***FORM 2*** = Valutazione della tendenza abituale a provare tensione emotiva
  - ***FORM 1*** *(in modalità prima/dopo)* = Valutazione del livello di tensione emotiva prima e dopo della sessione di Equitazione
  - La STAY-1 è stata somministrata prima e dopo ognuna delle sessioni per le 8 settimane dello studio. In questo lavoro di tesi considereremo soltanto tre misurazioni alla prima seduta, in una seduta alla quarta settimana e all'ultima seduta.
  -

- ***Ten Item Personality Inventory T.I.P.I.*** = Valutazione di caratteristiche di Personalità in cui il soggetto si rispecchia e che potrebbero influenzare la percezione dell'attività.

- ***Questionario Etologico-Comportamentale (degli Atteggiamenti personali nei confronti della pratica Equestre)***= Valutazione della percezione e conseguente reazione comportamentale nei confronti di situazioni che coinvolgono il cavallo e l'ambiente Equestre.

RISULTATI E DISCUSSIONE

Media e deviazione standard dei questionari utilizzati nello studio sono riportati in tabella.[20]

		media	dev_st
BDI		4,60	6,20
BDI-II		8,40	11,19
STAI-Y1	Prima1	52,3	3,28
	Dopo1	53,39	2,77
	Prima2	52,19	3,40
	Dopo2	54,75	2,31
	Prima3	52,25	3,58
	Dopo3	53,40	2,91
STAI-Y2		45,10	12,98
TIPI	TOT	48,20	7,65
	Estroversione	8,25	2,49
	Agreeableness	10,80	2,80
	Coscienziosità	11,15	3,15
	Stabilità emotiva	9,60	3,10
	Apertura esperienza	8,40	2,89
ATTITUDINI	TOT	256,87	19,41
	Fattore1	30,16	5,34
	Fattore2	44,26	3,74
	Fattore3	52,79	3,95

L'analisi della STAI-Y1 non ha messo in evidenze differenze signifiative nè tra ansia pre vs. post sessione di equitazione, nè tra la prima e l'ultima sessione di equitazione (T-test per dati appaiati). Possiamo immaginare che i livelli di ansia fossero già relatiavamente bassi e, per tanto, non si ci siano stati cambiamenti nè tra il pre e il post equitazione, nè tra l'inzio e la fine delle 8 settimane. E' inoltre da ricordare che il nostro lavoro ha compreso varie tipologie di cavalieri da più esperti a meno esperti. Il reclutamento di un maggior numero di soggetti e di un sottocampione ampio di soggetti inesperti potrebbe aiutare nel mettere in luce differenza di ansia legate alle sedute di equitazione e alla progressive familirità con il cavallo.

L'analisi del questionario Etologico-Comportamentale degli Atteggiamenti, correlato a BDI, STAI e TIPI ha mostrato che:

Indici di disregolazione emotiva risultanti dal TIPI (Scala Stabilità Emotiva) correlano positivamente con il BDI ed entrambi risultano correlati al fattore 2 del Questionario sugli Atteggiamenti (F.2 Autorità); inoltre è stato rilevato che un certo grado di apertura all'esperienza (Scala Apertura all'Esperienza, questionario TIPI) correla positivamente con il fattore 1 del Questionario sugli Atteggiamenti (F.1 Rispetto).

Le altre correlazioni non risultano significative.

[20] Il soggetto num. 16 è stato estromesso dall'analisi dei dati in quanto non aveva risposto alla maggior parte degli Item

		Fattore I	Fattore II	Fattore III	
	BDI II	-0,067474357	-0,498544939	0,103014363	
pre	**STAI-1_1**	-0,179553272	-0,241722768	0,018296179	
	STAI-1_2	-0,073124829	0,093892808	-0,301566526	
	STAI-1_3	0,122219219	-0,050958214	-0,305620003	
post	**STAI-1_1**	-0,171675513	0,057989449	-0,107147369	
	STAI-1_2	-0,057867574	-0,291820148	0,01743141	
	STAI-1_3	-0,185632222	0,39237794	0,266729774	
	STAI_2	0,04426662	-0,28212929	0,038929777	
	TIPI				
	1	-0,0040842	0,361714864	0,077200119	
	2	-0,333746631	-0,000845938	0,114186287	
	3	-0,271230516	-0,371141779	-0,110542871	
	4	0,063810381	0,414329413	0,0980612	
	5	0,598789721	0,304759287	0,012710031	

Sulla base di questi risultati possiamo ipotizzare che una certa tendenza al negativismo, unita ad un instabilità emotiva di base, influenzando le modalità di interpretazione della realtà circostante, può stimolare la persona ad instaurare un rapporto di prevaricazione nei confronti del cavallo, che si potrebbe spiegare, ad esempio, con una scarsa propensione alla comunicazione e all'ascolto a causa di una percezione delle situazioni e dell'altro (in questo caso soggetto animale) tendenzialmente sfiduciata o comunque poco positiva.

Secondariamente è altrettanto ipotizzabile che caratteristiche di personalità che rendono l'individuo ben predisposto verso l'ambiente esterno e le esperienze di vita, costituiscano una buona base per l'instaurarsi di una relazione con il cavallo maggiormente comunicativa ed equilibrata, fondata sul rispetto e la fiducia reciproca.

In sintesi: l'indagine non ha mostrato differenze pre-post "*Horse Acrivities*" particolarmente significative riguardo ad eventuali stati di tensione emotiva, mentre ha rilevato una certa correlazione tra aspetti di personalità e stili comportamentali/comunicativi nei confronti del cavallo e verso le situazioni tipiche che si possono verificare in scuderia.

Nell'indagine inoltre, non è stato possibile prendere in considerazione tutte le variabili incidenti, come ad esempio il livello di esperienza del soggetto; il rapporto antecedente con il cavallo; la differenza tra le pratiche di maneggio nei tre Centri Ippici in cui è avvenuta la somministrazione; il rapporto pre-esistente con l'istruttore; i compagni di attività ecc...

Va peraltro considerato che molti dei soggetti hanno espresso perplessità di fronte ad alcuni item di BDI e STAI, per timore di risultare "Depressi" o particolarmente ansiosi, nonostante le rassicurazioni, elemento che potrebbe aver influenzato le risposte date ai suddetti test.

Infine, la maggior parte dei soggetti non presentava caratteristiche base di disregolazione emotiva tali da risultare particolarmente rilevanti ai fini dell'indagine.

È necessario un disegno sperimentale preciso, maggiormente strutturato e approfondito, ad esempio selezionando soggetti che mostrano preventivamente indici significativi di alterazione emotiva, per ottenere dati realmente informativi riguardo le ipotesi di partenza.

Il suddetto studio non aveva alcuna pretesa di ricerca scientifica, ma solamente di indagine preliminare, per definire meglio come eventualmente strutturare un successivo disegno sperimentale.

Bibliografia

Acquaro P., (2012). *L'Equitazione e I suoi segreti*, ed. La Feltrinelli

Angelini N., Antonangeli A., Fantone R., (1996). *il cavallo a dondolo*, ed. Lilith

Bandura A., (1977), *Social Learning Theory*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Baragli, P., Banti, L., Vitale, V., & Sighieri, C. (2014). Effect of aging on behavioural and physiological responses to a stressful stimulus in horses (Equus caballus). *Behaviour, 151*(11), 1513-1533. doi: 10.1163/1568539X-00003197

Baragli P., Demuru E. e Palagi E., (2015).*Mirror on the wall, Who is the Horsest of our all*Conference: 3rd International Equine Science Meeting Network Meeting, At Nürtingen-Geislingen University (HfWU)

Baragli, P., Gazzano, A., Martelli, F., & Sighieri, C. (2009). How Do Horses Appraise Humans' Actions? A Brief Note over a Practical Way to Assess Stimulus Perception. *Journal of Equine Veterinary Science, 29*(10), 739-742.

Baragli P., Lanatà A., Vitale V., Greco A., Sighieri C., Palagi E., (2013). *Clever hans one century late. does a horse perceive human subtle cues?,* 9th International Equitation Science Conference ISES USA July 17-20 University of Delaware & University of Pennsylvania

Baragli, P., Mariti, C., Petri, L., De Giorgio, F., & Sighieri, C. (2011). Does attention make the difference? Horses' response to human stimulus after 2 different training strategies. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research, 6*(1), 31-38.

Baragli, P., & Regolin, L. (2008). *Cognition tests in Equids (Equus caballus and Equus asinus).* Paper presented at the International Equine Science Meeting, Regensburg.

Berget, B., Ekeberg, O., & Braastad, B. O. (2008). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clin Pract Epidemiol Ment Health, 4*, 9. doi: 10.1186/1745-0179-4-9

Bisacco F.; Nery J.; Bergero D.; Bisacco G., (2010).*Relationship between horse behaviour during therapy and behavioural, emotional and affective responses of psychotic and neurotic patients*

Bizub, Anne L.; Joy, Ann; Davidson, Larry, (2003).*["It's like being in another world": Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability*Yale University School of Medicine, USA.

Blake H., *Parliamo col cavallo,*Edizione Mediterranee, 2011, Roma

Bronson, Brewerton, Ong, Palanca, Sullivan,(2010). *Does Hippotherapy improve balance in persons with multiple sclerosisi: a sistematic review.* Eur J Phis Rehabil Med, 46 (3)

Cappello S., (2007). *Il cavallo e il suo addestramento dalle origini ai giorninostri*, Psychofenia – vol. X, n. 16.

Cirulli F., Alleva E., (2007). *Terapie e atività assistite con gli animali: analisi della situazione italiana e proposta di linee guida*

Cozzi, A., Sighieri, C., Gazzano, A., Nicol, C. J., & Baragli, P. (2010). Post-conflict friendly reunion in a permanent group of horses (Equus caballus). *Behavioural Processes, 85*(2), 185-190. doi: 10.1016/j.beproc.2010.07.007

Dabelko-Schoeny H., Phillips, G., Darrough, E., DeAnna, S., Jarden, M., Johnson, D., Lorch, G. (2014). *Equine-Assisted Intervention for People with Dementia.* Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals.

De Boyer Des Roches A., Richard-Yris MA., Henry S., Ezzaouïa M., Hausberger M., (2007). *Laterality and emotions: Visual laterality in the domestic horse (Equus caballus) differs with objects' emotional value*, Ethologie-Evolution-Ecologie, Université de Rennes 1, Avenue du Général Leclerc, Campus de Beaulieu, F-35042 Rennes Cedex, France

De Giorgio, F., Mauriello, V., Corvi, E., & Sommacal, G. (2010). *Dizionario bilingue italiano-cavallo, cavallo-italiano. 160 parole per imparare a parlare cavallo correntemente*: Sonda.

De Saint- Exupèry A., *Il piccolo principe*, Fabbri, Milano, 1986, pg.92

Engel, (1992). *Therapeutic riding: its benefits, professions and divisions*

Federazione Italiana Sport Equestri. (2007). *Testo guida per la formazione professionale dell'istruttore di Equitazione* (3.a ed.). Falconara M.ma: Federazione Italiana Sport Equestri.

Frewin K., Gardiner B.,(2005). *New Age or Old Sage? A Review of Equine Assisted Psychotherapy*. Massey University, New Zeland

Froug R., Baughman D., Bennett T., Renee-Smith R., Merrill S., Farrington T., (2007*).The Effects of Equine Assisted Psychotherapy on Anxiety and Depression in the Chronically Mentally Ill*. NADD Bulletin Volume X Number 1 Article 3, 2007

Hanggi, E. B., & Ingersoll, J. F. (2009). Long-term memory for categories and concepts in horses (Equus caballus). *Anim Cogn, 12*(3), 451-462. doi: 10.1007/s10071-008-0205-9

Harlow, H. F., Dodsworth, R. O., & Harlow, M. K. (1965). Total social isolation in monkeys. *Proc Natl Acad Sci U S A, 54*(1), 90-97.

Karol J., (2007).[*Applying a Traditional Individual Psychotherapy Model to Equine-Facilitated Psychotherapy (EFP): Theory and Method,* Clin Child Psychol Psychiatry, vol. 12, Issue 1

Klontz B., Bivens A., Leinart D., Klontz T. (2007) *The effectivness of Equine-Assisted Experential Therapy : Result o fan Open Clinical Trial*. Society & Animals, vol. 15, issue 3

Kohler W. (1917), *Intelligenzprüfungen an Anthropoiden* tr. it*. L'intelligenza delle Scimmie Antropoidi*, Giunti, Firenze, 2009

Lovrovich, P., Sighieri, C., & Baragli, P. (2015). Following human-given cues or not? Horses (Equus caballus) get smarter and change strategy in a delayed three choice task. *Applied Animal Behaviour Science, 166*, 80-88.

Maslow, A. H. (1948). Higher and lower needs. *J Psychol, 25*, 433-436. doi: 10.1080/00223980.1948.9917386

May R.,(1991). *L' arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione*. Astrolabio-Ubaldini editore, Roma 1991

Mengoli, M., Pageat, P., Lafont-Lecuelle, C., Monneret, P., Giacalone, A., Sighieri, C., & Cozzi, A. (2014). Influence of emotional balance during a learning and recall test in horses (Equus caballus). *Behav Processes, 106*, 141-150. doi: 10.1016/j.beproc.2014.05.004

Miller N.E., Dollard J. and R., (1941). Yale University. Institute of Human, *Social learning and imitation*. New Haven; London: Pub. for the Institute of human relations by Yale university press; H. Milford, Oxford university press

Moretto, G. (2013). *Il cavallo e l'uomo, una relazione infinita. Esperienze di ippoterapia*. Ardea: Galassia Arte.

Murphy, J., & Arkins, S. (2007). Equine learning behaviour. *Behav Processes, 76*(1), 1-13. doi: 10.1016/j.beproc.2006.06.009

Onofri, Caviziel, Roscio, (1996) *il vissuto della patologia nel bambino disabile e nella sua famiglia. Studio in riabilitazione equestre"*. La Riabilitazione 29(4) pp. 243-256.

Pavlov I.P. (1927) *Conditional Reflexes.* Dover Publications, New York

Pendry P., Smith A., Roeter S.,(2014). *Randomized Trial Examines Effects of Equine-Facilitated Learning on Adolescent's Basal Cortisol Levels*. Department of Human Development, Washington State University

Rizzolatti G., Sinigaglia C., (2006), *So quel che fai, Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore.

Rosenthal, Bandura A., (1978) *Psychological modeling: Theory and Practice*

Sankey A.,(2010). *Positive interactions lead to lasting positive memories in horses, Equus caballus*

Scheidhacker M., Bender W., Vaitl P. (1991). *The effectiveness of therapeutic horseback-riding in the treatment of Chronic Schizofrenic Patients: Experimental Results and Clinical Experiences*

Shambo L., Seely S. K., Vonderfecht H., (2010) *A Pilot Study on Equine-Facilitated Psychotherapy for Trauma-Related Disorders,* Scientific and Educational Journal of Therapeutic Riding

Skinner B. F. (1931). *The Behavior of Organisms: an Experimental Analysis*, New York: Appleton-Century-Crofts

Skinner B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: a theoretical analysis*, New York: Appleton-Century-Crofts

Smith AV., Proops L., Grounds K., Wathan J., McComb K., (2016). *Functionally relevant responses to human facial expressions of emotion in the domestic horse (Equus caballus*) Published 10 February 2016

Smith Surtees R., *Mr Sponge's Sporting Tour, cap. 30*

Snider et al. (2007). *Horsback riding as Therapy for Children with Cerebral Palsy : is there evidence of its effectivness?*

Stewart M., Stratton R.B., Beausoleil N.J., Stafford K.J., Worth G.M., Waran N.K., (2011). *Assessment of positive emotions in horses: Implications for welfare and performance,* Journal of Veterinary Behaviour, Sept-Oct 2011, vol.6, Issue 5, p. 296

Trotter, Chandler, Goodwin-Bond, Casey, (2008) *A comparative study of the efficacy of Group Equine Assisted Couseling with At-Risk Children and Adolescents*

Vidrine M., Owen-Smith P., Faulkner P., (2002)]. *Equine-Facilitated Group psychotherapy: Applications for Therapeutic Vaulting.* Issues Ment Health Nurs, vol.23, Issue 6.

Wittlesey-Jerome, (2014). *Adding Equine-Asdsisted Psychotherapy to Conventional Treatments: A pilot study Exploring Way sto increase Adult Female Self-Efficacy among Victims of Interpersonal Violence.* New Mexico State University.

Ringraziamenti

Ringrazio la mia collega e amazzone Carola Beccari per il suo sostegno e la sua indispensabile collaborazione.

Un grazie speciale va a Roberto, senza di lui non ce l'avrei mai fatta.

Grazie a mio padre Stefano, il mio eroe e la mia guida e perché in questa tesi c'è anche un po' di lui…

Grazie a mia madre Oriana, il mio angelo custode e la mia migliore amica

Grazie a mia zia Barbara, la mia energia e il mio più grande esempio di coraggio e forza di volontà.

Grazie alla mia amica e compagna di avventure equestri Francesca, per il suo conforto e per tutte le risate.

Grazie alle mie meravigliose Amazzoni Paola, Sara, Luciana, Manuela e Ilaria, con il loro aiuto e le loro osservazioni ho imparato molto di più di quanto immaginassi da questo lavoro

Grazie al Cavaliere Massimo e a tutti coloro che hanno partecipato alla ricerca, il loro contributo è stato fondamentale.

Grazie al mio istruttore Jacopo, per la sua pazienza e comprensione.

E infine…..

Dedico questa tesi a mia sorella Federica, la persona più importante della mia vita.
Grazie di essere il mio faro nella nebbia e di darmi la forza di non mollare mai!

Alessandra